

ELOAN

Centre de formation



AGENDA DES ACTIVITÉS
FORMATIONS • ATELIERS • COURS COLLECTIFS

2016

Le Centre Eloan est un espace de bien-être et de développement personnel unique à Liège.

Il vous invite à un retour en Lumière vers votre Être profond.

Cet espace est dédié à chaque personne souhaitant acquérir des outils pour retrouver Richesse et Lumière intérieure.

Chaque enseignant oeuvre dans cette énergie d'Amour et de Partage favorisant la Conscience et l'autonomie de l'Être dans tout son potentiel créateur.

De nombreuses techniques y sont proposées offrant à chacun la possibilité de révéler et d'incarner son Essence véritable.

« La Richesse d'Être à la Lumière de ce que Nous sommes ! »

La connaissance de Soi est un joyau! Elle est cette flamme qui ne s'éteint jamais.

Elle est « Richesse et Lumière » comme le nom du Centre qui lui est dédié.

Eloan m'est apparu à l'occasion d'une méditation guidée à la rencontre de son guide intérieur. Ce prénom a raisonné comme un léger souffle. J'ai oscillé entre excitation et doutes, était-ce bien Lui?

L'étymologie du prénom Eloan signifie « Richesse (el) et Lumière (lou) ». C'était là un joli clin d'oeil de la Source pour apaiser mes doutes, mais surtout pour raviver cette flamme, celle de ma mission de Vie.

A la recherche d'une meilleure connaissance de Soi, qui passe par l'exploration intérieure pour se comprendre et comprendre l'Autre, il m'est apparu indispensable de proposer un enseignement de qualité, avec des Êtres qui oeuvrent dans cette lumière et qui vous partageront leurs richesses d'enseignements.



L'Enso, symbole spirituel japonais, définit l'équilibre entre le visible (la matière, le manifesté) et l'invisible (le vide, le non-manifesté). Ceux-ci sont inter-reliés car toute chose dépend de l'autre pour exister, comme nous dépendons les uns des autres et de l'Uni-vers qui nous entoure.

Il est simplicité, plénitude, perfection et harmonie comme ce que Nous sommes au plus profond de notre Être Essentiel et que je nous souhaite du fond du coeur de (re)trouver.

Avec toute ma gratitude, Albane

■	Equipe - Accès	1
■	Formations	2
■	Kinésiologie	6
■	Ateliers kinésiologie	8
■	Ateliers	10
■	Cours collectifs	16
■	Conditions d'inscription	19

EQUIPE

Guillaume KREMMELEL : www.guillaumekremmel.com

David MOGIEL : www.mezael.com

Sébastien DELCHAMBRE : www.sebastiandelchambre.be

Martine STASSEN : www.souffle-de-vie.be

Baudouin DERU : www.lefoudusoi.com

David KREMMELEL : www.pourquelonseme.com

Albane RADELET : www.albaneradelet.be

Le Centre Eloan organise ses activités principalement
à la **Mi-lune Rue des Maraîchers, 31 à 4020 Liège.**
Hormis les cours collectifs (voir page 16)

Philippe nous met à disposition des espaces agréables,
aménagés avec goût dans une ambiance feutrée.

Facile d'accès en voiture et en transport en commun,
la Mi-lune est idéalement située au coeur de Liège.

Le Tarot est un jeu et un art millénaire.

Renfermant une grande connaissance spirituelle et énergétique, apprendre à utiliser le tarot c'est s'approprier un nouvel outil de croissance personnel.

Pour grandir en conscience et croître en Amour, nous vous proposons cet enseignement de quatre journées (2 week-end) pour découvrir, apprendre ou vous perfectionner dans cet art.

AU PROGRAMME :

- Découverte des 22 arcanes majeures du tarot
- Histoire du Tarot
- Comment il fonctionne et agit
- Les différents types de Tarot
- Les différents tirages
- Lien avec votre date de naissance

Dates : Les 30/04 - 01/05 + 14-15/05 (4 jours) de 9h30 à 17h30

Investissement pour Soi : 360€



DEVELOPPEMENT DE L'INTUITION - David KREMMELE

Par un peu de théorie mais surtout beaucoup de pratique, ces journées sont dédiées à révéler et conforter son potentiel et ses capacités intuitives. Celles-ci sont souvent ignorées, oubliées ou non exploitées. Ce séminaire s'adresse aussi bien aux thérapeutes actifs pour optimiser leurs séances, qu'à tout un chacun pour faire ses choix en s'écoutant davantage et comprendre mieux le monde qui nous entoure.

Nous évoquerons les différentes voies que peut prendre l'intuition (Ressenti intérieur, écoute subtile, vue subtile et le toucher subtil). Loin d'être une course pour gonfler notre égo, loin d'être une compétition d'exploits en tout genre, retrouvons ensemble dans la simplicité et par le jeu une partie sous exploitée de notre Être.

Dates : Les 21-22/05 + 11-12/06 (4 jours) de 9h30 à 17h30

Investissement pour Soi : 360€



VIVRE L'EVEIL, LE COMPRENDRE, LE REALISER

- Guillaume KREMMELE

Enseignements, Pratiques et Partages sur l'Eveil.

Comment organiser et oser sa spiritualité dans une société endormie.

Pour ce faire, nous vous proposons deux journées accompagnées par un guide spirituel afin d'acquérir des outils et des connaissances sur l'Eveil et comment le vivre.

AU PROGRAMME :

- Yoga tibétain
- PRANAYAMA (respiration)
- Enseignements
- Hygiène de vie
- Yoga du Rire
- Mantra
- Notre Place dans l'Univers
- Channeling pour le groupe

Dates : Les 27-28/02 (2 jours) de 9h30 à 17h30

Investissement pour Soi : 180€



INITIATION AUX SOINS ESSENIENS - David KREMMELE

Ces heures de partage ont pour objectif de transmettre et mettre à disposition des outils puissants et accessibles à chacun.

Que vous soyez mère ou père de famille, dans le domaine médical ou dans le secteur des soins énergétiques, les techniques enseignées vous donneront pleinement la possibilité de venir en aide à votre entourage ou de rajouter des protocoles complémentaires à vos activités.

Cette initiation n'est pas une formation pour devenir thérapeute essénien, pour ceci, nous vous conseillons vivement le cycle complet proposé par Anne Givaudan et Antoine Achram.

Dates : Les 13-14/02 + 16-17/04 (4 jours) de 9h30 à 17h30

Investissement pour Soi : 360€



Formation certifiante en Sprituality & Happiness Coach.

Pour les professionnels de la relation d'aide, celles et ceux qui souhaitent se réorienter professionnellement ou réaliser un travail sur soi en profondeur.

Des recherches récemment menées sur les sources de motivation et d'énergie dont dispose un individu proviennent à 60% du Sens qu'il donne à son incarnation sur terre.

C'est au vu de cette réalité que Guillaume crée un art de guidance et de coaching qui s'oriente prioritairement sur cette question du « Sens de la Vie ». Pour dans un second temps, s'expanser dans toutes les directions comme une étincelle émane sa lumière.

Nous vous proposons ici cette formation complète et profonde qui vous donnera les outils, les compétences et les attitudes justes pour vous révéler en excellent Coach du Bonheur et Coach Spirituel.

AU PROGRAMME :

- Présentation du « Spiritualité and Happiness Coaching »
- Présentation de Guillaume
- Ethique/Déontologie/Contrat/Cadre
- L'accompagnement, un art
- Formation aux outils de coach et modèle de coaching
- Formation aux bases de la PNL
- Formation aux bases de l'Analyse Transactionnelle
- Formation aux bases de la kinésiologie et outil de tests
- Intuition et ouverture de Conscience
- Ecouter, un art qui se travaille
- Les questions fortes
- Besoins/Désirs
- L'énergétique de l'Humain
- Formations aux bases de la CNV
- Formation aux bases de la Constellation Familiale
- Méditation

Dates : Séminaire de 10 journées certifiantes avec examen le 12/09
Les lundis: 4-11-18-25/04 + 2-9-23-30/05 + 6/06 de 9h30 à 17h30
Investissement pour Soi : 930€



La Méthode Chrysalide est une méthode unique de médiumnité et de voyance.

Basée sur la compréhension de nos processus de vie, de nos stratégies et de nos résistances, la Méthode Chrysalide permet d'obtenir les clés qui nous permettent d'ouvrir les portes de nos vies.

Au-delà de tout cela, elle permet également un changement énergétique profond, car cette compréhension permet de modifier la résonance, le rayonnement de notre énergie et donc, d'insinuer des changements dans nos vies.

Basée sur l'utilisation du langage, la prise de conscience au travers un processus de questionnement mais aussi, sur la compréhension et la résolution du karma et des poids familiaux que nous portons tous.

AU PROGRAMME :

- Présentation de la Méthode Chrysalide
- Présentation du Formateur
- Initiation aux processus intuitifs
- Initiation à l'énergie et son fonctionnement
- Initiation à la numérologie karmique mise au point par le formateur
- L'importance du langage
- L'importance de l'empathie
- Les émotions
- Approche de la PNL et du langage hypnotique
- Les questions qui permettent la prise de conscience
- Développement de compétences cachées
- Clés de développement
- Utilisation de son expérience personnelle
- Les différents types de personnalités
- Test de compétences

Dates : Les samedis 6-20/02 + 12-26/03 + 2/04 de 13h à 18h
Investissement pour Soi : 285€ (4 jours) + test (1 jour): 120€
Réduction de 5% si inscription à la totalité du cursus (attestation fournie)

Attention, je ne fournis volontairement aucun support écrit, cette méthode agit sur le ressenti et non sur le mental, de fait, le support est inutile.

Attention : cette formation peut être confrontante. Apprendre à pratiquer une méthode, c'est aussi tester et éprouver cette méthode. Au cours de la formation,

5 vous pourriez être confrontés à des blocages inconscients.

TOUCH FOR HEALTH

John Thie, un chiropracteur américain, avait appris la méthode de la Kinésiologie Appliquée de George Goodheart, un système basé sur le principe que tout déséquilibre, tout stress, se manifeste par des muscles testés " faibles ".

A partir de cette méthode, il a développé le Touch for Health, un système de tests musculaires qui peut être appris par tous et permet de découvrir les endroits de blocage de l'énergie vitale et la façon de rétablir la situation.

Cette rééquilibration énergétique peut se faire de différentes manières empruntées tant à la science occidentale qu'à la science orientale.

Chacune de ces méthodes permet de renforcer :

Les points neuro-lymphatiques qui agissent sur la circulation lymphatique : les blocages sont libérés et l'énergie du flux lymphatique peut à nouveau circuler librement.

Les points neuro-vasculaires qui permettent d'harmoniser la circulation sanguine.

Le massage des méridiens qui active la circulation de l'énergie qui les parcourt.

Les manoeuvres musculaires qui renforcent directement le muscle.

NB : Chaque niveau de formation en Touch For Health est indispensable pour les futurs consultants souhaitant être reconnus par la Fédération Belge de Kinésiologie. Ces formations certifiantes seront annotées dans votre futur passeport que nous vous délivrerons lors de votre première formation.

TOUCH FOR HEALTH 1 - Sébastien DELCHAMBRE

14 muscles et 14 méridiens. Tests de l'équilibre électromagnétique et déshydratation. La roue de l'énergie. Equilibre des points réflexes lymphatiques et vasculaires. Mouvements croisés. Nutrition.

Dates : 05-06/03 (2 jours) de 9h à 18h (+ révision le 03/04)

Durée : 17 heures

Investissement pour Soi : 170€ (manuel et certificat compris)



TOUCH FOR HEALTH 2 - Sébastien DELCHAMBRE

14 tests musculaires complémentaires. Points de détection des excès d'énergie. Loi des 5 éléments. Utilisation des points d'acupuncture sans aiguille. Utilisation des sons. Equilibration par rapport à un objectif.

Dates : Le 28-29/05 (2 jours) de 9h à 18h

Durée : 17 heures

Investissement pour Soi : 170€ (manuel et certificat compris)



TOUCH FOR HEALTH 3 - Sébastien DELCHAMBRE

14 muscles supplémentaires. Pouls chinois. 8 tibétains. Libération du stress postural. Muscles réactifs. Mise en circuit.

Dates : Saison 2016 - 2017

Durée : 17 heures

Investissement pour Soi : 170€ (manuel et certificat compris)



TOUCH FOR HEALTH 4 - Sébastien DELCHAMBRE

Les émotions et les 5 éléments. Les points Luo. Faiblesse musculaire bilatérale. Révision des 42 muscles et tests debout. Théorie des points d'acupression.

Dates : Saison 2016 - 2017

Durée : 17 heures

Investissement pour Soi : 170€ (manuel et certificat compris)



LES METAPHORES DU TFH - Sébastien DELCHAMBRE

Les métaphores des 5 éléments (méridiens) et la symbolique des muscles et de leur mouvement permettent à la personne testée de comprendre beaucoup mieux ses ressentis et ses besoins.

Dates : Saison 2016 - 2017

Durée : 14 heures

Investissement pour Soi : 170€ (manuel et certificat compris)



DECOUVERTE DE LA KINESIOLOGIE ET DU BAROMETRE DU COMPORTEMENT

- Sébastien DELCHAMBRE

Cette journée d'initiation vous permettra de découvrir et utiliser l'outil de lecture de tous kinésioles, le test musculaire de précision. Cet outil simple et à la portée de tous, permet d'interroger le corps et sa mémoire cellulaire en réaction au stress positif ou négatif.

Nous découvrirons l'une des plus belles grilles de lecture émotionnelle des schémas comportementaux : Le Baromètre du comportement. Ce baromètre est la colonne vertébrale du One Brain, branche psycho-émotionnelle faisant partie des fondements de la kinésiologie spécialisée (programmée la saison prochaine).

A la fin de cette journée, vous serez capable de tester celui-ci à partir d'une situation donnée et d'en faire sa lecture. Ce qui peut nous amener une aide précieuse à la prise de conscience des schémas répétitifs, voir à leurs dépassements.

Dates : 16/01 de 9h à 17h
Investissement pour Soi : 90 €



STRESS SANS DETRESSE - Sébastien DELCHAMBRE

Nous découvrirons une technique très puissante basée d'une part sur l'acupuncture (émotions correspondant aux méridiens) et d'autre part sur un outil de réduction du stress issu de la kinésiologie. Les résultats sont immédiatement perceptibles.

Dates : Le 24/04 de 9h à 13h
Durée : 4 heures -
Investissement pour Soi : 50 € (manuel compris)



ENERGIE TIBETAINE - Sébastien DELCHAMBRE

Mieux utiliser et gérer notre énergie grâce à l'approche tibétaine de l'énergétique, la circulation en 8. Nous verrons comment la tester puis la débloquent pour plus de vitalité dans notre vie.

Dates : Le 21/02 de 9h à 13h
Durée : 4 heures -
Investissement pour Soi : 50€ (manuel compris)



LECTURE DU VISAGE - Sébastien DELCHAMBRE

Cet atelier d'une journée est une introduction fascinante à la 'Structure/Fonction', une façon d'étudier la morphopsychologie dans le respect de soi et des autres. Nos traits ont une influence sur la manière dont nous avons tendance à percevoir les choses, les ressentir et y réagir. Nous avons toujours le choix de notre réponse une fois que nous nous connaissons mieux. Nous verrons comment les traits ont tendance à s'exprimer, comment ils entrent en interaction et les applications dans la vie quotidienne. Ce stage offre un guide pratique pour mieux communiquer, et nous donne des pistes pour avancer vers nos objectifs essentiels.

Dates : Le 07/05 de 9h à 17h

Durée : 7 heures

Investissement pour Soi : 90€ (manuel compris)



ONE BRAIN - FORMATION - niveau 1 à 6 (saison 2016-2017)

- Sébastien DELCHAMBRE

La méthode One Brain (Three In One Concepts) permet un travail en profondeur sur les émotions pour retrouver le pouvoir de faire les bons choix et atteindre ses objectifs de vie. Le protocole de séance du One Brain est l'une des branches les plus utilisées en kinésiologie spécialisée. Les stages sont l'occasion de faire un travail sur soi aussi bien que celle d'apprendre les différents outils pour aider les autres.

Cette technique permet de sortir de nos stress pour retrouver plus de conscience.

Conçue et développée par Gordon Stokes, Daniel Whiteside et Candace Calloway, le One Brain nous enseigne que nous avons tous, en chacun de nous, les solutions aux défis que la vie nous offre et que nous voyons trop souvent comme des problèmes.

Les outils « clés » du One Brain :

- Le Baromètre du Comportement
- Les traits de Structure/Fonction
- La récession d'âge



VIES ANTERIEURES - David MOGIEL

Que ce soit par curiosité ou pour réellement savoir qui nous étions, nous sommes tous plus ou moins intéressés par les vies antérieures. Que l'on y croit ou non, elles ont pourtant un impact direct sur notre vie. Mémoire karmique et cellulaire sont omniprésentes et dirigent une partie de nos peurs, nos blessures et nos décisions.

On pense souvent avoir été une personne connue pourtant, nous avons plus régulièrement un parcours anonyme. Par contre, il est utile de comprendre que nous pouvons porter certaines maladies liées à notre vie passée ou que nous vivons une dynamique de vie induite par des filtres positionnés avant de s'incarner.

Au cours de cet atelier, David fera le tour de chaque participant (durant à peu près 15 minutes) afin de lui décoder certains blocages liés à une vie passée, récente ou ancienne. Ensuite, il donnera à tous une manière de couper avec cela (propre à chacun) afin de pouvoir enfin avancer dans la vie.

Attention, cet atelier est un atelier de découverte de soi et pourrait vous confronter à certains blocages inconscients.

Ayant l'aptitude de déceler votre parcours d'Âme et donc, vos vies antérieures, David vous donnera, au cours de cet après-midi, des informations concernant les vies antérieures les plus influentes sur votre vie actuelle. Ainsi, vous comprendrez peut-être la raison pour laquelle vous vivez ces expériences récurrentes mais aussi, ce que vous devez travailler et comprendre dans votre vie actuelle en fonction de vos choix d'incarnation.

Programme :

13h30 : Accueil des participants

14h00 : Début des festivités

15h00 : Pause Goûter/Boissons

15h15 : Reprise

16h30 : Pause

18h30 : Fin de l'après-midi

Dates : Le 30/01 ou le 04/06 de 13h30 à 18h30

Investissement pour Soi : 90€

Sans le savoir, nous vivons tous d'une certaine manière. Nous avons une dynamique qui fait que, parfois, nous sommes souriants parfois, nous le sommes moins. Que ce soit lié à notre expérience de vie ou à notre karma, que ce soit dû à ce que nous portons de nos parents, nous avons pourtant tous envie de sortir de ça pour être plus heureux, plus épanouis.

Au cours de cet atelier, je ferai appel à mes ressentis afin de vous faire comprendre l'origine de votre manière d'aborder la vie.

Ainsi, vous pourrez obtenir les clés qui vous permettront de vous sentir plus en accord avec vous-même.

Le Principe de l'après-midi

Autour d'un buffet de collations, je ferai appel à mes ressentis afin de vous guider dans la compréhension et la résolution de votre dynamique de vie. D'où est-elle induite? Qu'est-ce qui vous amène, par protection ou par peur, à vivre des événements qui finissent toujours de la même manière?

Chaque participant recevra également une clé lui permettant de travailler cette dynamique afin de modifier celle-ci.

Programme :

13h30 : Accueil des participants

14h00 : Début des festivités

15h30 : Pause Goûter

15h45 : Reprise

17h00 : Pause

18h30 : Fin de l'après-midi

Date : Le 23/04 de 13h30 à 18h30

Investissement pour Soi : 90€



INITIATION A LA MEDITATION - Baudouin

A la découverte des bienfaits de la méditation.

Lorsque nous passons régulièrement du temps dans l'état méditatif nous pouvons voir des changements dans notre perception du monde. Cela nous permet de prendre du recul, de devenir témoin de ce qui se passe dans nos vies.

Notre conscience s'élargit, notre mental se calme.

La paix et la joie font leur apparition de plus en plus régulièrement. Nous ouvrons une porte vers notre véritable identité.

Nous sommes de moins en moins sous l'emprise de notre mental, sous l'emprise de notre histoire, sous l'emprise du monde extérieur. Nous devenons Libre.

Libre d'être qui Nous sommes.

Cet état méditatif, vous pouvez y être en conduisant votre voiture, en cuisinant, en donnant le bain au p'tit ... 😊

Ce n'est pas du temps perdu, c'est l'instant présent retrouvé!

Prévoir des habits confortables, un tapis de sol, un coussin de méditation, de quoi écrire. Et en option votre bonne humeur.

Dates : Les 23-24/01 (2 jours) de 9h30 à 16h30

Investissement pour Soi : 180€





RIEN A FOUTRE (*les clés du lâcher prise !*) - Baudouin

"Rien à foutre" c'est de l'Amour pur !

Ou comment se libérer du mental dans la joie et la bonne humeur

De l'Amour envers soi-même pour être libre et déculpabiliser.
Loin des règles en tous genres.

On n'est obligé de rien et on peut tout! Juste y mettre de la conscience et de l'Amour et le chemin sera plus confortable.

Sinon on s'en "fout" tous les chemins mènent à Rome...

Si l'expression «Rien à foutre» est trop forte pour vous, vous pouvez la remplacer par :

« Je m'en fous...fort. »

Ou si cela est encore trop par :

« Je m'en fiche...très fort. »

Si c'est toujours insupportable par :

« Ça ne me dérange pas très très fort...très fort. »

Mais à ce stade, Baudouin vous conseille vivement de venir faire son atelier! 😊

Deux jours pour découvrir certaines clefs du lâcher-prise. Deux jours pour commencer à s'autoriser à être pleinement soi. Dans la légèreté et dans la joie.

Prévoir des habits confortables, un tapis de sol, un coussin de méditation, de quoi écrire. Et en option votre bonne humeur.

Dates : Les 19-20/03 (2 jours) de 9h30 à 16h30

Investissement pour Soi : 180€



JE SUIS ! - Baudouin

Initiation à notre «vraie» nature.

Partons à la découverte de la partie la plus profonde de ce que l'on Est.

Un voyage initiatique à la pleine conscience et à l'état méditatif profond.

Que sommes nous?

Ce que nous croyons sur nous est une réalité mais elle est incomplète.

Sommes-nous nos pensées, nos peurs, nos manques, nos désirs... ?
Sommes-nous une race, un sexe, une religion... ?

Ou sommes nous plus que ça, beaucoup plus que ça?!

Mystère!

Et si cela venait d'un oubli de ce que nous sommes? Et si cela venait d'une simple erreur de perception des choses, d'un conditionnement faussé de notre «éducation» au sens large?

Pendant ces deux jours, Baudouin vous invite avec des outils simples et accessibles à tous, à vous réapproprier votre pouvoir d'Être.

On parle ici de Conscience, d'Êtreté.

Prévoir des habits confortables, un tapis de sol, un coussin de méditation, de quoi écrire. Et en option votre bonne humeur.

Dates : Les 9-10/04 (2 jours) de 9h30 à 16h30

Investissement pour Soi : 180€



MASSAGE METAMORPHIQUE - MARTINE STASSEN

Le Massage métamorphique permet de libérer les mémoires émotionnelles retenues lors de la vie intra-utérine : conception, vie fœtale et naissance.

C'est un doux massage des pieds : du gros orteil à la cheville, des mains : du pouce au poignet et de la tête : sur le cuir chevelu. Ces zones sont les endroits où se situent des points réflexes de la colonne vertébrale.

Il convient aux enfants, adolescents, adultes, aux personnes hyperactives, handicapées mentales... sans contre-indication.

Conseillé à la future maman, autant pour elle que pour le bébé.

Il s'adresse à tous : Les familles, les parents et grands-parents.

Dans le milieu du travail, si vous êtes éducateur, accompagnateur, réflexologue, aide-soignant(e), garde malade, bénévole en soins palliatifs,... Si vous côtoyez des enfants, adolescents ou adultes qui ont besoin d'être apaisés, réconfortés...

Lors de ce massage, une libération des émotions et du stress retenus lors de la conception, de la vie fœtale et de la naissance vont pouvoir être évacués.

Cela permet un apaisement, aide à prendre sa place au sein de la famille, de la société... Ainsi que l'éclosion de la créativité et de potentiels non éveillés encore.

L'initiateur, Robert St-John, réflexologue et naturopathe, nous permet par la pratique de ce massage, de partager le fruit de sa recherche dans la compréhension profonde de l'individu dès sa conception. Il avait à cœur que cela se pratique au sein des familles.

Dates : 17/01 ou 13/03 ou 08/05 de 10h à 16h30

Investissement pour Soi : 90€ (syllabus compris)

Tout ce qui fait problème en nous, mentalement et physiquement, provient d'un état d'esprit qui s'est constitué à la conception. C'est la reconnaissance de ce phénomène qui est à l'origine de « Métamorphose » nommé aussi « Massage métamorphique ». Elle m'est venue très tôt, mais ne s'est concrétisée dans ce travail que vers la fin des années 50 alors que j'explorais la réflexologie.

DANSE MEDITATIVE DE OSHO - Baudouin

Cette méditation active qui favorise le centrage est d'origine soufie et a été embellie par Osho.

Grâce à la respiration et à une série de mouvements, votre énergie se centre au niveau de votre hara. A partir de cet espace, vous pouvez observer le mental et faire l'expérience de la conscience et de la complétude.

Nous terminerons par du Rire car c'est vraiment bon et que la vie c'est la Joie!

Si il n'y a pas la Joie, laissez tomber ce n'est pas fait pour vous! 😊

La méditation vous amène au bonheur, plus besoin de souffrir pour être Beau, Nous le sommes déjà!

Dates : Un lundi sur deux à partir du 11/01 de 19h à 20h

Investissement pour Soi : 10€ (+/-1h).

👉 *Enchaenez avec le cours suivant et profitez de 2€ de réduction!*

Ce cours est donné au CPSE - Rue des fortifications, 25 à 4030 Grivegnée

MEDITATION GUIDEE - Baudouin

En étant guidé, découvrez l'immense bienfait de la méditation.

Lorsque nous méditons nous nous détachons petit à petit de l'emprise de nos pensées. Un grand calme s'installe et nous nous connectons à une partie de nous oubliée.

Pratiquée régulièrement, elle favorise l'accès à une Paix durable et une Joie inconditionnelle. Nous devenons plus conscients de notre réalité et de celle qui nous entoure.

La méditation n'est pas quelque chose de difficile. C'est simple! Venez tester et vous verrez!

Prévoir des habits confortables, un tapis de sol, un coussin de méditation.

Dates : Un lundi sur deux à partir du 11/01 de 20h à 21h

Investissement pour Soi : 10€ (+/-1h)

👉 *Enchaenez avec le cours précédent et profitez de 2€ de réduction!*

Ce cours est donné au CPSE - Rue des fortifications, 25 à 4030 Grivegnée



Le Qi gong est une branche de la médecine traditionnelle chinoise, Qi signifiant « énergie » et Gong signifiant « travail ». Ce travail consiste à mixer, à partir d'un état de quiétude et de relaxation, les actions de la pensée, de la respiration et du mouvement.

Tout comme le sang circule dans les veines et les artères l'énergie circule dans les méridiens d'acupuncture.

Chaque organe a un méridien spécifique qui lui correspond régulant l'énergie de celui-ci. Tout comme pour la circulation sanguine, la circulation énergétique peut-être obstruée et entrainer des déséquilibres et donc la maladie. La pratique du Qi Gong nous permet de dégager les méridiens et d'intensifier la circulation de l'énergie dans ceux-ci et de part ce fait un meilleur apport d'énergie dans les organes.

Elle se déroule en 2 phases, il y a un aspect statique et un aspect dynamique, un Yin et un Yang. Les aspects Yin sont entres autres le calme intérieure et la régénération des tissus organiques, tandis que les aspects Yang sont liés à la fonctionnalité et la dynamique du corps. Pour la médecine chinoise la santé résulte de l'équilibre de ces deux aspects Yin-Yang.

La pratique débute par une méditation respiratoire dont le but est de nourrir le Yin, le Yang étant nourri par le mouvement.

La respiration méditative apporte de nombreux aspects bénéfiques. Une meilleure respiration ventrale ce qui amène plus de calme intérieur, d'où une meilleure gestion du stress ainsi qu'une meilleure irrigation des organes. En augmentant notre « force de calme » nous sommes plus stables intérieurement.

Tous **les mouvements de Qi Gong** ont une action générale de bien-être sur l'ensemble du corps. Néanmoins ils en existent des spécifiques qui agissent particulièrement sur une zone, ou un organe précis. De ce fait, leur apprentissage nous permet de moduler notre pratique quotidienne en fonction de notre faiblesse particulière.

L'exécution des mouvements est réellement à la portée de tous, car ici l'esprit est plus porté sur se faire du bien que de bien faire. L'important se situant sur la **visualisation** du mouvement précédent son exécution physique afin que ce soit bien l'énergie poussée par la pensée qui entraine le mouvement.

Travailler l'énergie pour en arriver à être travaillé par l'énergie, c'est l'un des principes fondamentaux du Qi Gong.

Dates : Tous les mardis (sauf vacances scolaires) à partir du 12/01 à 19h30

Investissement pour Soi : 5€ (1h)

Ce cours est donné au CPSE - Rue des fortifications, 25 à 4030 Grivegnée



Que diriez-vous d'un petit moment de partage mais pas seulement?

A travers des outils simples et variés, vous pourriez explorer vos dimensions, vous rééquilibrer, vous recentrer, vous ancrer, ... sentir ce qui se passe au dedans et utiliser des techniques à votre portée pour en ressentir chaque bienfait.

Vous seriez ensuite invité(e)s à prendre un moment de détente et de calme. Cette méditation serait accompagnée d'un thème selon l'inspiration qui vous permettrait de descendre en Conscience à la rencontre de votre Être profond.

Nous terminerions pas un moment de partage de vécus, pour celles et ceux qui souhaiteraient « déposer » leurs ressentis, dans le respect de chacun, avec douceur, compassion et bienveillance.

Et si on ne mettait pas tout cela au conditionnel? 😊

AU PROGRAMME :

- Accueil
- Equilibration
- Méditation
- Partage
- Débriefing

Cette activité vous est proposée de manière co-participative. Elle souhaite mettre en lumière vos dons et pourra donc être parsemée de chacune de vos envies.

Dates : Un lundi sur deux à partir du 18/01 de 19h30 à 20h30

Investissement pour soi : 8€ (1h)

Ce cours est donné au CPSE - Rue des fortifications, 25 à 4030 Grivegnée

CONDITIONS D'INSCRIPTION

Dans un soucis d'organisation, il est recommandé de s'inscrire au moins 1 mois avant la date de l'activité.

Les inscriptions peuvent se faire par téléphone ou par mail.

Un acompte de 50% est demandé lors de l'inscription. Le solde est dû au minimum 10 jours avant la date de l'activité.

L'activité peut être annulée si le nombre de participants minimum n'est pas atteint. Dans ce cas, le Centre Eloan vous rembourse intégralement le montant perçu lors de votre inscription.

En cas de désistement, hormis cas de force majeure, l'acompte sera remboursé si le participant prévient au moins 10 jours avant la date de l'activité.

Les activités sont organisées principalement à **la Mi-Lune** (hors cours collectifs voir page 16) , **rue des Maraichers, 31 à 4020 Liège.**

Certaines activités peuvent être organisées ailleurs, dans ce cas, le participant en sera toujours prévenu.

Les activités sont organisées dans l'objectif de faire acquérir des outils de développement personnel pour soi-même et/ou en qualité de futur consultant.

En participant à nos activités, vous vous engagez à respecter le code éthique du Centre Eloan et consentez à :

- *Transmettre dans l'amour et le respect du pouvoir qui vous est confié ;*
- *Rester ouvert à d'autres techniques thérapeutiques ;*
- *Transmettre dans le non-jugement : être humble et respectueux des croyances et des limites ;*
- *Rendre à l'autre son autonomie : offrir à chacun la possibilité d'Être sa propre source de guérison ;*
- *N'établir aucun diagnostic, ne faire interrompre aucun traitement médical, ne rien prescrire ;*
- *Assurer la confidentialité du cours ;*
- *Savoir se mettre au service de son idéal le plus haut pour soi et pour le monde.*

www.centre-eloan.be ■ info@centre-eloan.be ■ 0495/822.904

Inscription validée après virement bancaire

Compte IBAN: BE56 0688 9544 2288

Communication: Nom + Intitulé du cours + Date(s) de début des cours

BCE : BE08 4596 4516

ELOAN
Centre de formation