

# Stage module - 1 À Besoins fondamentaux / Guérison des blessures intérieures

Jour 1	Jour 2	Jour 3
<p><b>9H</b>  <b>1. Accueil compta</b>            Jeux de Présentation            Tour de parole Attentes des participants            Programme, horaire souple et organique</p> <p><b>note de 1à10 estime de soi</b></p> <p><b>2. Création du cadre de sécurité</b>            Les consigne à suivre pour un cadre évolutif authentique et bienveillant  <u>Contrat d'engagement</u>  <b>Pause</b> descente dans le corps</p> <p><b>3 Tableau de bord du véhicule humain</b>  <b>. Le Hara</b> : Le centre énergétique de l'être, notre radar, notre tableau de bord. Savoir se centrer en soi</p>	<p><b>9H</b>            - Tour de parole sur le ressenti de la journée passée (recueil des tensions feed back)  <b>Réveil du corps</b> : Centrage dans le hara  <b>-Exercice avec la photo « enfant »</b>  <b>5. Les blessures intérieures</b>            Qu'est-ce qu'une blessure intérieure ?            Les blessures de l'enfance: la survie en famille, le jugement, la perte de l'estime de soi            Les engagements et l'estime de soi            Les choix forcés et la perte de l'innocence            Les 5 blessures  <b>Pause</b>  <b>Exercice</b> : Les masques /carapaces et leurs bénéfiques            Identification des blessures et <u>de leurs bénéfiques</u>            Tour de parole</p>	<p><b>9H 30</b>  <b>Réveil du corps</b> : Centrage dans le hara            - Tour de parole sur le ressenti de la journée passée (recueil des tensions <u>feed back sur l'exo rédemption</u>)<sup>3</sup>            Partage maxi  <b>-Jeu souffie du regard</b>  <b>-Les qualités et les défauts, les vertus et l'équilibre de vie</b>            Identifier dans le liste (p.19) choses qui apporte beaucoup de déséquilibre dans votre vie            Remplacer les par les attitudes qui apporte de l'équilibre</p> <p><b>. Le verbe et la création</b> :            Chaque verbe, chaque mot, crée la réalité, alors créons consciemment :            Mantra de la bienveillance envers soi et contra de vie (p.15)</p>
12H30-14H Repas	12H30-14H Repas	12H30-14H Repas
<p><b>14h/17H30</b>  <b>4 Les besoins fondamentaux</b> des êtres vivants, les besoins humains            Que se passe-t- il quand les besoins sont in-comblés ???            Les 3 besoins évolutionnels            Les 4 besoins de base            Pyramide des besoins -Savoir différencier les besoins fondamentaux et les désirs  <b>Pourquoi n'arrive-t-on pas à combler nos besoins ?</b>            La perte du tableau de bord pour la survie !  <b>Pause</b>  <b>Exo pratique</b> (tour de parole sur nos histoires, tour de ressenti du hara) exo pour différencier désir de besoin            A la recherche des besoins fondamentaux insatisfaits (cherche tes désirs et vois ce qu'il y a derrière)</p> <p>Tour de partage de notre écosystème familial  <b>17h30 fin de journée</b></p>	<p><b>14h/17H30</b>  <b>L'empathie et l'auto empathie</b></p> <p>Exercice d'écoute empathique avec les fiche GBI (démonstration avant)            - <b>La perte de l'estime de soi</b>            Quelle note (sur 10) donneriez-vous à votre estime de vous            Exo de reconnexion a l'enfant intérieur avec photo            Tour de parole  <b>Pause</b>            - <b>Les engagements et la perte de l'estime de soi</b></p> <p><b>17h30 fin de journée</b></p> <p><b>Exo du soir : La rédemption et la responsabilité</b> pour retrouver l'estime de soi</p>	<p><b>14h30/17H</b>  <b>Savoir vivre c'est savoir mourir</b>            Les 5 phases du deuil, comment accepter la mort pour accepter la naissance.</p> <p><b>Blessures intérieur et sexualité</b></p> <p>Où en est votre estime de vous ? <u>Note sur 10 à notre estime de nous</u>  <b>DEJOUER LE SABOTEUR</b></p> <p><b>Célébrer le partage, Les marques d'attention</b></p> <p><b>16. Bilan Tour de parole sur le ressenti du stage</b> (recueil des tensions inhérentes à tout stage)  <b>Départ</b></p>