

Programme Reconnexion

Détails des modules - 15h

Initier la reconnexion

01

MODULE 1

Système nerveux & reconnexion

Comprendre le mécanisme du stress et de l'anxiété & initier la reconnexion au corps

- ✓ Le **mécanisme du stress et de l'anxiété** : origine et symptômes
- ✓ Le **système nerveux** : un univers magique au centre du fonctionnement du corps
- ✓ Ce qu'il faut absolument savoir pour **sortir de l'état d'hypervigilance**
- ✓ La méthode pour **décrypter son état de stress** et 4 exercices pour se calmer instantanément
- ✓ Découvre les **6 types d'anxiété** et 4 exercices pour renforcer le sentiment de sécurité
- ✓ **Bonus** : questionnaire *identifier son niveau d'exposition au stress*
- ✗ pas de méditation
- ✗ pas de pratiques longues de yoga

Libérer les tensions & rassurer

02

MODULE 2 Physiologie & yoga

Explorer l'équilibre nerveux & utiliser le yoga pour reconnecter avec le corps et libérer les tensions

- ✓ Les **neurotransmetteurs** impliqués dans le mécanisme du stress : ce qu'ils nous apprennent sur nos **besoins**
- ✓ Focus sur l'**hormone essentielle** pour se sentir bien et comment en prendre soin
- ✓ Les pouvoirs du **nerf vague** et **3 exercices pour le stimuler**
- ✓ Les **4 muscles les plus sensibles** au stress et à l'anxiété + comment les détendre avec le yoga (mini-pratiques accessibles et adaptées)
- ✓ **4 axes pour reconnecter avec ses sensations** : ancrage, sécurité, fluidité, confiance + 4 séances adaptées de 15 à 20 min
- ✗ pas de méditation
- ✗ pas de pratiques longues de yoga

Reconnecter avec ta force intérieure

03

MODULE 3 Habitudes & alimentation

Prendre soin de ton système nerveux au quotidien pour une connexion durable

- ✓ Explorer le **rythme biologique** naturel du corps et ajuster son mode de vie
- ✓ Le **sommeil** : l'ingrédient essentiel d'une bonne régulation - ce qu'il faut savoir pour bien dormir
- ✓ Activité physique : le **bon effort au bon moment** (comment pratiquer en cas d'hyper-activation du système nerveux, de stress...?)
- ✓ La science de la neuro-nutrition et l'importance d'une **alimentation adaptée** : anti stress et anxiolytique
- ✓ Les **plantes** et les **compléments alimentaires** qui soutiennent l'équilibre intérieur
- ✓ **Bonus** : 2 séances de yoga adaptées de 20 minutes
- ✗ **Pas de méditation**

Ancrer la reconnexion

04

MODULE 4 Philosophie et pensées

Vers une tranformation durable : explorer ta conscience et
renouer avec tes pensées

- ✓ L'origine de nos **conditionnements et trauma**, comment s'en libérer avec le yoga
- ✓ Explorer sa conscience avec la **philosophie du yoga** : 4 concepts centraux pour changer son système de croyance
- ✓ Transformer des **pensées irrationnelles** pour un esprit plus calme et plus serein
- ✓ Comment **déposer une intention** qui vient du coeur et qui s'ancre dans la réalité
- ✓ **Bonus** : 4 audios pour reconnecter avec une dimension plus subtile de son être et ancrer le calme et la sérénité sur la durée.
- ✓ **Bonus 2** : le carnet de suivi pour déposer ses sensations, ses pensées, ses intentions et avancer sur son chemin de libération et de guérison.