



# Sagesse du corps et santé



Dans ce programme, nous explorons la sagesse innée du corps, mettant en lumière le concept du corps connaissant et ses capacités naturelles à maintenir l'équilibre et la santé. Nous abordons les lois de la physique qui régissent notre bien-être physique, tout en examinant le rôle crucial de notre corps dans sa capacité à réguler notre santé. Vous découvrirez comment le corps, par ses réactions et signaux, a toujours raison et peut nous guider vers des choix plus sains et plus équilibrés. Ensemble, nous apprendrons à écouter et à honorer cette sagesse corporelle pour vivre en harmonie avec nous-mêmes, vers un seul but, une meilleure santé !

## Objectifs pédagogiques

- Changer de regard sur la logique et la sagesse du corps
- Connaître les lois de la physique sur la sagesse du corps
- Comprendre ce que signifie sagesse du corps et corps connaissant
- Apprendre à décrypter les messages du corps

## Programme pédagogique détaillé

### 1. Sagesse du corps et corps connaissant

- Les lois de la physique appliquées au corps
- La particularité des animaux
- Les résonances et nature des ondes
- La sagesse du corps : le corps a toujours raison !
- Entrer dans l'incarnation

### 2. Écouter et rencontrer son corps

- Mettre de la conscience
- Se reconnecter avec son corps
- Faire alliance avec ses sensations
- Accueillir ses douleurs
- Réconcilier corps et psyché

### 3. Prendre soin de son corps

- Affiner ses indicateurs
- Identifier et satisfaire les besoins du corps
- Sortir de nos conditionnements pour libérer le corps
- Apprendre à écouter son corps pour prendre les bonnes décisions

## Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

## Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

### Pour qui ?

Tout le monde

### Prérequis

Conseillé : Avoir suivi les quatre formations précédentes concernant le bien-être et la santé

### Durée estimée

2h

### Tarif

En E-learning  
19 € TTC

Pour les tarifs  
et la durée en  
présentiel

Me contacter

### Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

[contact@arnaudjoubaire.fr](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

### Aller plus loin :

Le sens des maladies

Comprendre le

traumatisme

La Médecine Nouvelle

L'alchimie, voie de santé

La santé intégrale

Global Wellness

Déclaration d'activité de formation n° 11 95 04 37 395

[www.plateformeformation.fr](http://www.plateformeformation.fr)