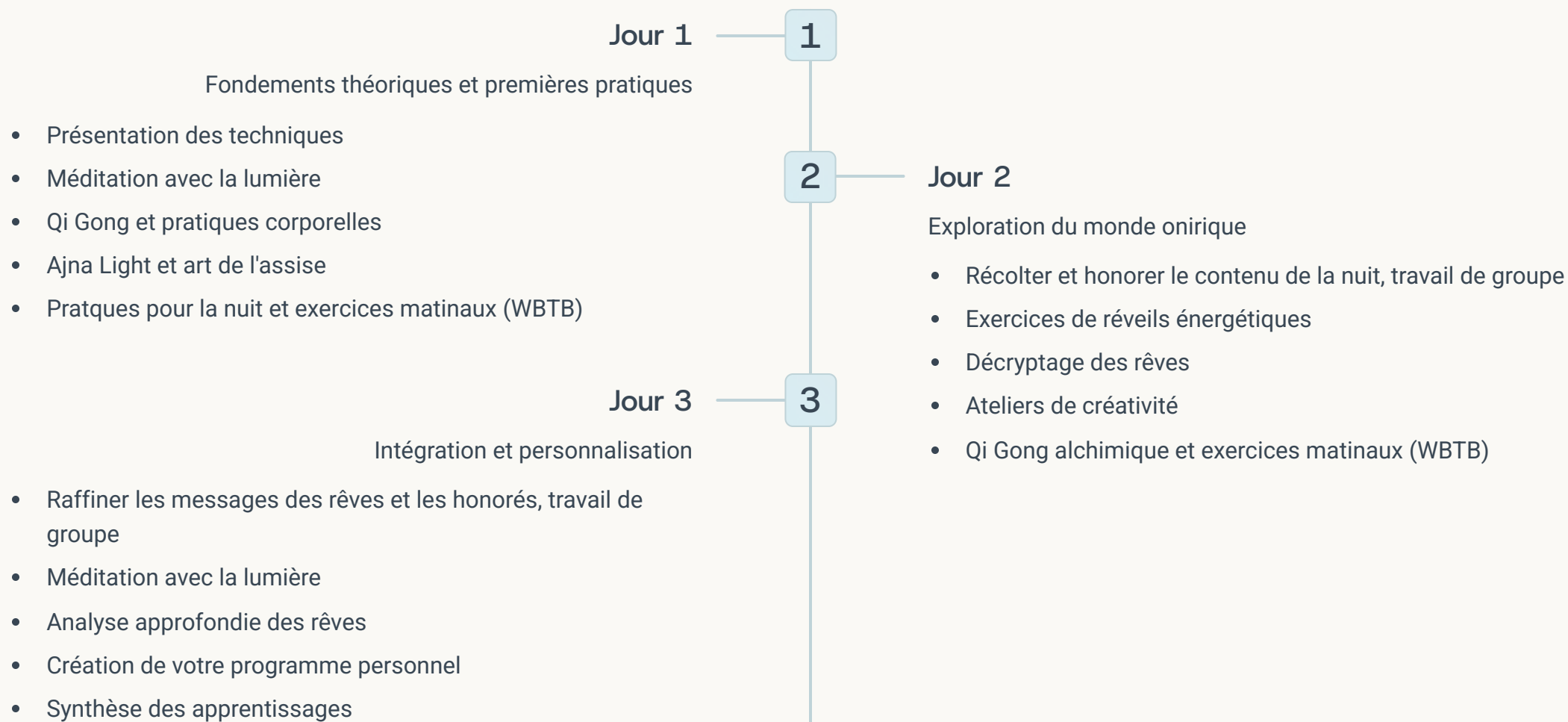




Voyage au Cœur des Mondes Intérieurs

Bienvenue à cette immersion de trois jours dans l'exploration de vos mondes intérieurs. Ce stage intensif vous guidera à travers diverses techniques énergétiques et pratiques corporelles pour développer votre conscience, affiner votre perception et vous connecter profondément à votre essence véritable.

Programme du Stage : Vue d'Ensemble



Ce voyage progressif vous permettra d'acquérir des outils concrets pour poursuivre votre développement personnel bien au-delà du stage.

Les étapes se travaillent ensemble et l'apprentissage du rêve depuis l'analyse jusqu'à l'acte de l'honorer se passe en groupe, de façon dynamique. Avec de l'humour, clef de l'intégration !!

Les Fondements Théoriques

Le Système Phénique du Corps

Nous explorerons les correspondances entre le système phénique et la coupe phronique, essentielles pour comprendre les différents niveaux de conscience accessibles à travers nos pratiques.

Le phosphène est l'approche la plus efficace lorsqu'elle est associée au monde de la lucidité pour accéder + rapidement à des expériences significatives.

Les Mondes Intérieurs

Selon William Buhlman, nous sommes composés de multiples dimensions qu'il est possible d'explorer consciemment.

Vous apprendrez à y évoluer à volonté grâce à des techniques éprouvées et à la définition précise d'une feuille de route de l'exploration.

Le SANKALPA est notre voie (x) d'accès à notre subconscient et donne les coordonnées gps de nos aventures oniriques.



Représentation des différentes couches énergétiques qui nous composent et que nous explorerons pendant ce stage.

Pourquoi Ces Méthodes ?



L'Origami

Développe la concentration et la précision du geste. Cette pratique méditative mobilise le Yi (l'intention) et cultive la patience, qualités essentielles pour diriger notre énergie intérieure.



Les Casse-têtes

Stimulent l'hémisphère gauche du cerveau et développent la pensée logique, créant un équilibre avec les pratiques intuitives. Ils nous aident à résoudre les énigmes de nos mondes intérieurs.



Les Gongs

Leurs vibrations profondes induisent des états modifiés de conscience, facilitant l'accès aux mondes subtils. Les ondes sonores réorganisent notre champ énergétique et favorisent l'harmonisation corps-esprit.



Les Exercices Physiques

Le Qi Gong et autres pratiques corporelles permettent de faire circuler l'énergie vitale, d'assouplir le corps physique et de préparer le corps énergétique aux explorations subtiles.



Le Phosphénisme et la Méditation avec la Lumière

Le phosphénisme utilise la contemplation de sources lumineuses pour stimuler la glande pinéale et développer les perceptions extrasensorielles. Cette pratique ancestrale, similaire au sungazing, permet d'accéder à des états de conscience élargis.

1 Observer la source lumineuse

Pendant 30 secondes à 3 minutes, selon votre sensibilité, fixez une source de lumière douce (bougie, lampe spéciale, soleil levant ou couchant).

2 Intégrer le phosphène

Fermez les yeux et observez l'image résiduelle (phosphène) qui se forme. Maintenez votre attention sur cette tache lumineuse qui évolue.

3 Méditer avec le phosphène

Utilisez cette lumière intérieure comme support de méditation pour développer la vision subtile et accéder aux dimensions non-ordinaires de la conscience.

L'Art du Silence et de l'Assise



La pratique de l'immobilité consciente permet d'accéder aux états méditatifs profonds et à la lucidité

Les Trois Piliers de la Pratique

- La posture stable mais confortable
- La respiration consciente et régulière
- L'attention focalisée puis ouverte

Cette pratique quotidienne cultive la stabilité mentale et la sensibilité énergétique, fondements essentiels pour l'exploration des mondes intérieurs. Elle nous apprend à maintenir une présence consciente même face aux turbulences de l'esprit.

Pendant le stage, nous pratiquerons l'assise à différents moments stratégiques de la journée, notamment après les séances d'Ajna Light, pour intégrer profondément les expériences vécues.

L'Exploration Onirique et le Rêve Lucide, une aventure sans fin

La Mémorisation

Techniques pour se souvenir de ses rêves avec précision : journal des rêves, intention avant le sommeil, réveil conscient (WBTB).

La Réintégration

Pratique du "Dream Re-entry" pour revisiter consciemment un rêve et en approfondir l'exploration ou transformer son contenu énergétique.

Le Décryptage

Méthodes "Columbo", "Œil de Lynx" et "Œil de Cygne" pour analyser les symboles et messages oniriques sans tomber dans l'interprétation hasardeuse.

La Lucidité

Techniques pour reconnaître l'état de rêve pendant le rêve lui-même et diriger consciemment l'expérience onirique.

L'exploration du monde des rêves constitue une voie royale vers la connaissance de soi et l'expansion de la conscience. Durant le stage, nous utiliserons l'approche phénoménologique pour éviter les interprétations subjectives.



L'Ajna Light : Technologie et Conscience

L'Ajna Light est un dispositif utilisant des fréquences lumineuses pulsées pour induire des états modifiés de conscience. Cette technologie moderne s'inspire des anciennes pratiques chamaniques et des recherches sur les ondes cérébrales.

Effets Physiologiques

Synchronisation des hémisphères cérébraux, production de DMT endogène, stimulation de la glande pinéale, relaxation profonde du système nerveux.

Expériences Possibles

Visions géométriques, sensations de voyage hors du corps, rencontres avec des archétypes, accès à des mémoires anciennes, états méditatifs profonds.

Intégration dans le Stage

Séances à l'aube (4h) pour profiter de la sensibilité naturelle du cerveau, séances en soirée pour faciliter l'intégration des apprentissages et préparer le travail onirique.

Le Qi Gong : De la Pratique Douce à l'Alchimie Interne

Fondements Énergétiques

Le Qi Gong, ou "travail de l'énergie", est une pratique millénaire issue de la médecine traditionnelle chinoise et du taoïsme. Il cultive le Qi (énergie vitale) à travers des mouvements lents, la respiration et la concentration.

Progression Pendant le Stage

- Jour 1 : Qi Gong externe - mouvements et respirations de base
- Jour 2 : Qi Gong interne - circulation dans les méridiens
- Jour 3 : Qi Gong alchimique - transformation des énergies subtiles



La pratique régulière du Qi Gong renforce le corps énergétique et prépare aux explorations des mondes subtils.

Cette progression vous permettra d'expérimenter les différents niveaux de travail énergétique, de la simple relaxation jusqu'à la véritable alchimie interne taoïste.

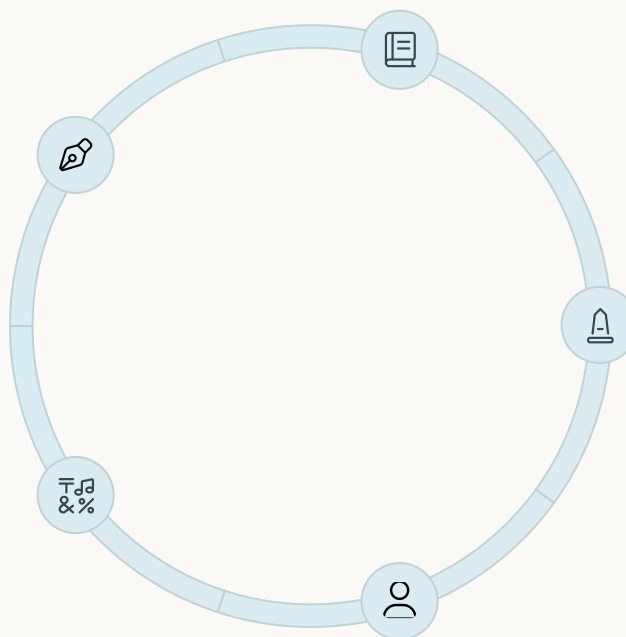
Créer Votre Programme Personnel

Pratiques Méditatives

Nous en explorerons plusieurs. De l'assise aux mouvements du Qi Gong. Choisissez la forme de méditation qui résonne le plus avec votre nature et intégrez la dans votre quotidien.

Symbole Personnel

Création de son symbole unique qui condense notre intention et active notre potentiel énergétique.



Journal Onirique, véritable passport multidimensionnel

Apprentissage pour développer notre propre méthode d'enregistrement et d'analyse de vos rêves et expériences intérieures. Rédaction du journal des rêves, clef de la lucidité

Pratique Corporelle

Intégrez des mouvements énergétiques adaptés à vos besoins spécifiques et à votre constitution. progression adaptée. Pas de compétition ici mais une connexion.

Expression Créative

Utilisation du dessin, de l'écriture ou d'autres formes d'art pour exprimer et intégrer vos expériences.

La dernière journée du stage sera consacrée à la synthèse de vos expériences et à l'élaboration d'un programme sur mesure que vous pourrez poursuivre chez vous. Ce programme personnalisé tiendra compte de vos découvertes, de vos affinités et de vos objectifs de développement personnel.