

FORMATION EN REBIRTHING

Table de matière



Module 1 : Introduction au Rebirthing

Objectif : Comprendre les principes fondamentaux du Rebirthing.

Contenu : Historique et origines du Rebirthing.

Les concepts clés : respiration consciente, énergie vitale.

Exploration des bénéfices potentiels.

Module 2 : Techniques de Respiration Consciente

Objectif : Maîtriser les techniques de respiration spécifiques au Rebirthing.

Contenu : Exercices pratiques de respiration consciente.

Variations de techniques de respiration.

Comprendre l'impact sur le bien-être mental et physique.

Module 3 : Intégration du Corps et de l'Esprit

Objectif : Explorer la connexion entre le corps et l'esprit dans le contexte du Rebirthing.

Contenu : Approfondissement des pratiques de méditation.

Techniques de relaxation et d'ancrage.

Compréhension de la relation entre émotions et respiration.

Module 4 : Guérison Émotionnelle par le Rebirthing

Objectif : Apprendre à utiliser le Rebirthing comme outil de guérison émotionnelle.

Contenu : Exploration des émotions refoulées.

Techniques spécifiques pour libérer les blocages émotionnels.

Pratiques pour cultiver la compassion envers soi-même.

Module 5 : Applications Pratiques du Rebirthing

Objectif : Intégrer le Rebirthing dans la vie quotidienne.

Contenu : Techniques adaptées à diverses situations.

Utilisation du Rebirthing pour la gestion du stress.

Création d'une routine personnelle de Rebirthing.

Module 6 : Éthique et Professionnalisme dans le Rebirthing

Objectif : Comprendre les normes éthiques et professionnelles liées au Rebirthing.

Contenu : Respect des limites personnelles et professionnelles.

Confidentialité et respect de la diversité.

Établissement de relations professionnelles saines.

Module 7 : Pratique Supervisée et Certification

Objectif : Mettre en pratique les enseignements acquis et obtenir la certification.

Contenu : Sessions supervisées de Rebirthing en groupe.

Évaluation individuelle des compétences.

Certification pour les participants satisfaisant aux critères.

Remarque : Chaque module inclura des sessions théoriques, des démonstrations pratiques, des exercices en groupe et des moments d'introspection. Les participants seront encouragés à maintenir un journal de bord pour documenter leur parcours tout au long de la formation.

