



Les fleurs de Lune

Stage Niveau 1



Programme de la première journée

Présentation de chaque participant et définition du non jugement.
Intensifier son état de Curiosité. *(Exercice de Visualisation guidée)*
La Roue de la vie ou comment dresser son Bilan de vie. *(Exercice personnel)*
Identifier nos Croyances Limitantes. *(Exercice personnel)*
La Bulle de Concentration. *(Visualisation guidée)*
Rectifier nos Croyances Limitantes. *(Exercice personnel)*
Changer de Croyance en utilisant la Puissance du Oui et du Non. *(Exercice guidé)*
La Roue de notre Futur. *(Exercice personnel)*
Se mettre en Auto Hypnose. *(Visualisation guidée)*
Définir ses Objectifs. *(Exercice personnel)*
Dialoguer avec son Saboteur. *(Visualisation guidée)*
L'animal Totem. *(Visualisation guidée)*
La Roue des émotions. *(Exercice personnel)*
Nos Freins émotionnels. *(Exercice personnel)*
A la recherche de nos Pensées Automatiques et Visuelles. *(Exercice personnel)*
La pensée positive.
Observer ses Etats émotionnels. *(Exercice personnel)*
Contrôler ses états émotionnels. *(Visualisation guidée)*
Gérer nos Peurs. *(Visualisation guidée)*
Dialoguer avec ses Emotions. *(Exercice personnel)*
Boite à outil.
Séance collective guidée de Recentrage.

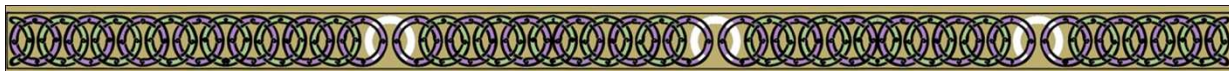


Les Fleurs de Lune
Sylvia Azzolin

Ghazoua Essaouira Maroc

lesfleursdelune@gmail.com

00 212 6 61 24 93 07



Programme de la deuxième journée

La confiance en l'Autre. (Exercice en Duo)

La roue de son Evolution. (*Exercice personnel*)

Nettoyer son Mental. (*Visualisation guidée*)

Rectifier la Roue de son Evolution. (*Exercice personnel*)

Rectifier son Emploi du Temps. (*Exercice personnel*)

L'image de Moi-même. (*Exercice personnel*)

Enlever les Charges émotionnelles liées aux non dits. (*Exercice personnel*)

Protocole du pardon (*Exercice personnel*)

Déjouer le Stress. (*Visualisation guidée*)

L'énergie du QI. (Exercice en groupe)

Critères et Valeurs. (*Exercice personnel*)

La Hiérarchie de nos Valeurs. (*Exercice personnel*)

Le Cercle d'Excellence. (Exercice en groupe)

Définir mes Valeurs. (*Exercice personnel*)

La Roue de mes Valeurs. (*Exercice personnel*)

Tout au long de cette journée, de courtes séances «privées» de réparations émotionnelles sont proposées aux participants en difficultés.



Les Fleurs de Lune
Sylvia Azzolin

Ghazoua Essaouira Maroc

lesfleursdelune@gmail.com

00 212 6 61 24 93 07



Programme de la troisième journée

Dialogue entre le mental et l'Etre. *(Exercice personnel)*
Définir l'essentiel. *(Exercice personnel)*
Se réaliser. *(Exercice personnel)*
Revivre un moment de paix intérieure. *(Visualisation guidée)*
Comment fonctionne la visualisation Créatrice.
Se Construire sa séance de relaxation personnalisée. *(Exercice personnel)*
Garder le moral.
L'Autosuggestion.
La pensée d'Emile Coué.
Créer ses autosuggestions. *(Exercice personnel)*
Lettre au futur. *(Exercice personnel)*
Architecturer son Futur Idéal. *(Exercice personnel)*
Ecrire son scénario du Futur Idéal. *(Exercice personnel)*
Rectifier son scénario. *(Exercice personnel)*
Visualisation de son futur idéal. *(Séance de Visualisation guidée personnalisée)*

Le programme étant chargé et en fonction de la réactivité de chaque participant, il est parfois adapté au temps imparti.

Horaires : de 10h à 18h ou 19h.

La préparation du déjeuner et du dîner s'effectue en commun et permet un temps de convivialité et de paroles important pour le groupe.



**Les Fleurs de Lune
Sylvia Azzolin**

Ghazoua Essaouira Maroc

lesfleursdelune@gmail.com

00 212 6 61 24 93 07