

Association de la Sagesse du
Milieu

Plan de cours Sagesse Intérieur

Formation en 10 weekend "comprendre l'homme-intérieur" sur les thèmes des 10 Modules de base

- en page 2 et 3

Plans et Horaire Médiation Guidée

- en page 4

Taï Chi, les 12 Mouvements de Cuivre

Haragei : travail traditionnel sur le Hara

- en page 5

Plan de formation

Comprendre l'homme-intérieur

Cours	Dates	Themes
1	29 et 30 Mai	<p>L'Être Humain est Triple et Un : Corps-Âme-Esprit sont différents pourtant ils composent l'Homme. Comment harmoniser ses trois notions ?</p> <p><u>Bases de l'Energétique</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Samedi : Enoncé des Principes Théoriques • Dimanche : Mise en pratique
2	12 et 13 Juin	<p><u>Quels sont mes peurs, les angoisses et mes colères intérieures ?</u></p> <p>Comprendre afin de les transcender :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samedi : Enoncé des Principes Théoriques • Dimanche : Mise en pratique
3	26 et 27 Juin	<p><u>Le Cerveau Humain.</u></p> <p><u>« Comprendre et maîtrise la Puissance de l'Esprit »</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cerveau triunique • Conscient-subconscient-inconscient • Ca-Moi-Surmoi-Idéal du Moi • Samedi : Enoncé des Principes Théoriques • Dimanche : Mise en pratique
4	10 et 11 Juillet	<p><u>Secrets du système nerveux :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Le système neuroendocrinien : comprendre afin de ne plus subir mais agir dans sa vie • Le Hara : « l'océan d'énergie » ou le cerveau ventral ou système nerveux entérique <p>Comprendre le fonctionnement interne afin de mieux nous maîtriser.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samedi : Enoncé des Principes Théoriques • Dimanche : Mise en pratique

Cours	Dates	Themes
5	24 et 25 Juillet	<p><u>La Magie des Cinq Eléments</u> Découvrir le niveau d'utilisation de l'énergie avec les Cinq Eléments</p> <p><u>La nature triple de l'Etre Humain</u> <u>En contact avec le Monde Extérieur :</u> Comment les climats atmosphériques et psychologiques agissent sur nous</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samedi : Enoncé des Principes Théoriques • Dimanche : Mise en pratique
6	07 et 08 Août	<p><u>De l'Homme-Animal à l'Homme-Spirituel :</u> Qui suis-je vraiment ? Evoluer pourquoi ? La vie a-t-elle un sens ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samedi : Enoncé des Principes Théoriques • Dimanche : Mise en pratique
7	21 et 22 Août	<p><u>Les Sept Chakras</u> <u>ou mes Sept Plans de Conscience :</u> Découverte détaillée de ces notions ainsi que celle du LIEN entre les « deux Mondes » : le CŒUR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samedi : Enoncé des Principes Théoriques • Dimanche : Mise en pratique
8	18 et 19 Septembre	<p><u>Loi de Rétribution ou Karma</u> « on récolte ce que l'on sème » Comprendre cette loi qui s'applique tant que l'on n'applique pas la Loi. <u>Accepter ce que la Vie veut m'apprendre Ici et Maintenant</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Samedi : Enoncé des Principes Théoriques • Dimanche : Mise en pratique
9	16 et 17 Octobre	<p><u>Outils d'évolution :</u> Quels sont les méthodes que nous pouvons pratiquer afin de suivre une route évolutive <u>Les sens supra sensoriels : fantasmes ou potentiel latent ?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Samedi : Enoncé des Principes Théoriques • Dimanche : Mise en pratique
10	13 Novembre	<p><u>L'Etre Humain retrouvé ou la magie du 10 :</u> Le 10 représente la réunification finale des deux forces masculines et féminines. L'Etre Humain devient l'Initié, fécond par lui-même, en lui-même. Il EST l'Arbre Séfirotique ou Arbre de la Connaissance</p>

Médiation guidée

Ouverte à tous, sur inscription, 3 niveaux d'enseignement hebdomadaire

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Tous les lundis	Tous les lundi - mercredi - samedi	Sur 3 jours
18h30 à 19h30	07h00 à 08h00	-

Méditation guidée effectuée en posture du lotus ou à genoux.

- Travailler la respiration ventrale
- Action calmante profonde

A long terme :

- Action volontaire sur le système nerveux autonome
- Perception et purification des 9 centres psychiques

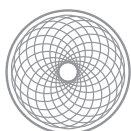
Taï Chi

les "12 Mouvements de Cuivre"

Haragei : travail traditionnel sur le Hara, Ouvert à tous, 3 niveaux d'enseignement hebdomadaire

Niveau 1	Tous les lundis 17h30 à 18h00	Ressentir la circulation de l'énergie vitale - Apprentissage des 12 mouvements - Explication et principes théoriques des cycles de circulation de l'énergie
Niveau 2	tous les lundis - mercredi - samedi de 8h00 à 9h00	- Explication des phases des mouvements (active-passive) - Travail sur le Hara

Niveau 1	Tous les lundis 17h30 à 18h00	Ressentir la circulation de l'énergie vitale - Apprentissage des 12 mouvements - Explication et principes théoriques des cycles de circulation de l'énergie
Niveau 3	Sur trois jours	Haragei : amélioration de la qualité et de la quantité de l'énergie mise en circulation



Association de la Sagesse du Milieu

Directeur Jean-Christian Balmat

Rte de Fribourg 36

1783 Pensier

Tel 026/411 30 54 - mobile 078/942 27 95

contact@la-voie-du-milieu.ch