

ATELIER

samedi 29 & dimanche 30 août 2020 - Paris

Lors d'un atelier de 2 jours, 3 thérapeutes vous transmettront les bases essentielles de disciplines très complémentaires que sont l'auto-hypnose, la naturopathie et l'énergétique traditionnel Chinois par le Qi Gong.

Le monde change, nous changeons. Notre plus grand défi concernant notre santé physique et psychique est l'autonomie. Être capable de savoir prévenir la maladie, de préserver sa force vitale, et de se libérer de fonctionnements inconscients.

L'hygiène de vie est la source de notre santé. Notre corps est notre première maison, il est notre premier véhicule. Chaque corps est unique et possède son propre fonctionnement, ses forces et ses faiblesses.

Durant ces 2 jours, nous vous présenterons les grands principes de la naturopathie, les fondements de la circulation énergétique dans le corps, et le chemin pour accéder à votre Inconscient.

Pour vous permettre d'accéder à l'autonomie sur ces trois disciplines, nous vous livrerons les clés de compréhension de leur fonctionnement.

Pour faciliter l'intégration de ces principes fondamentaux vous expérimenterez des techniques indispensables à un bon équilibre physique et psychique, l'équilibre étant la source même d'une sérénité durable.

VENEZ COMME VOUS ETES, ET PARTEZ AVEC QUI VOUS ETES !

Programme détaillé de l'atelier

Les 2 journées se dérouleront dans une salle parisienne de 9h30 à 18h.

Auto-hypnose (4h30)

Cet atelier proposera une partie théorique et pratique.

- Comment se façonnent et fonctionnent nos mécanismes inconscients
- Le fonctionnement et les caractéristiques de l'Inconscient, de la Conscience et du Conscient
- Qu'est-ce que l'hypnose ?
- Les portes d'accès à l'Inconscient
- L'art du changement en auto-hypnose
- Présentation et mise en pratique de techniques d'auto-hypnose.

Qi Gong (4h30)

Cet atelier est majoritairement axé sur la pratique.

(Prévoir une tenue souple, des baskets ou chaussons de yoga)

- Présentation du Qi Gong et les bénéfices sur la santé d'une pratique régulière
- Comprendre l'importance des postures et leur impact sur la force vitale
- Mise en pratique de techniques de stimulation de l'énergie des yeux, des reins et des articulations
- Mise en pratique de techniques d'harmonisation et d'équilibre du Yin et du Yang

Naturopathie (4h30)

- Comprendre les grands principes naturopathiques et d'hygiène vitale
- Les lois de la santé
- La notion de terrain
- Les causes de la toxémie
- Les techniques utilisées (aromathérapie, phytothérapie, psychologie, iridologie)
- Cas pratique : renforcer l'immunité

Modalités de participation

Date : week-end du 29 & 30 août 2020 – de 9h30 à 18h

Lieu : Paris

Tarif : 350 € /personne *(les repas ne sont pas compris)*

Le nombre de places étant limité, nous vous remercions de nous informer de votre souhait d'inscription avant le 28/06/2020 à l'adresse suivante : contact@valeriemaillet.com

Nous reviendrons vers vous début juillet pour vous confirmer votre inscription.

Présentation des intervenants

Auto-Hypnose – [Valérie Maillet](#)

L'hypnose est un état modifié de conscience, un état naturel que chacun d'entre nous expérimente chaque jour sans s'en rendre compte. Cet état modifié de conscience permet d'accéder à l'Inconscient.

L'Inconscient étant notre disque dur avec son ensemble de programmes qui nous font et nous défont. Ces programmes sont le reflet de notre histoire de vie (mémoires, croyances, blessures...). La pratique de l'auto-hypnose permet de se défaire de programmes limitants, et être libre d'être qui nous sommes. C'est une aide précieuse pour gagner en autonomie, et avancer quels que soient les événements de la vie... à l'instar du voilier qui avance toujours et jamais ne recule malgré la puissance et la direction des vents.



De formation juridique, j'ai travaillé dans le domaine de la transaction immobilière avant de me former à différents types d'hypnose, et de me spécialiser dans l'accompagnement des enfants, le traitement des deuils et des addictions. Depuis quelques années, j'exerce en tant qu'hypnothérapeute en cabinet à Paris.

Passionnée de voyages extrêmes (Himalaya, Spitzberg, Taïga, déserts), ma pratique de l'auto-hypnose m'a aidée à repousser mes peurs, mes limites, gérer les douleurs et le stress, garder mon calme et ma confiance en moi dans des moments sensibles. Ludique et agréable, je considère que la pratique régulière de l'auto-hypnose fait partie d'une bonne hygiène de vie. C'est avec enthousiasme que je transmets mes connaissances en la matière au plus grand nombre.

QI Gong thérapeutique – [Haleh Nakhai](#)

Cultiver le « souffle de Vie » pour maîtriser sa vitalité disent les Chinois. Le QI Gong est un art corporel visant à capter l'énergie de l'environnement pour renforcer et harmoniser sa circulation au travers des méridiens. En combinant la respiration abdominale et des mouvements lents répétitifs, nous dynamisons la circulation des liquides corporels.

Le QI Gong est l'un des 5 piliers de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Depuis de nombreuses années il a été démontré dans le milieu médical en Chine, et aujourd'hui en Occident, les effets thérapeutiques et préventifs lorsque cette discipline est pratiquée régulièrement.



Mon intérêt pour les médecines alternatives douces date d'une trentaine d'années. Grâce à des soins réguliers d'ostéopathie crânienne et viscérale en préventif, une alimentation saine et la pratique d'arts corporels énergétiques, tels que le Yoga ou le QI Gong, j'ai su en tant que cadre dans de grandes entreprises internationales, relever des défis professionnels passionnants et stressants.

C'est ce qui m'a amenée à suivre un cursus de formation multi-disciplines basé sur l'ostéopathie cranio-sacrée (Méthode Surrender©) et l'énergétique traditionnel Chinois (Ecole Shen). Aujourd'hui mon objectif en tant que thérapeute est d'accompagner les personnes qui désirent maintenir durablement leur vitalité, de façon naturelle par des thérapies manuelles, et transmettre mes connaissances du QI Gong.

Naturopathie – [Franck MESSAOUDI](#)

La naturopathie permet de comprendre sa propre nature et sa propre santé, elle permet d'être dans l'éveil de son esprit et de sa conscience dans le monde que nous vivons. La naturopathie repose sur des évidences d'hygiène de vie simple. La naturopathie est une aide précieuse pour retrouver sa force vitale intelligente et sa capacité de se nettoyer et de se régénérer. C'est un mode d'emploi personnalisé. Les fondements de la naturopathie se basent sur la stabilité des constances biologiques, sur la charge toxémique au niveau des humeurs et du terrain, sur nos conflits émotionnels, sur des techniques naturelles pour la prévention. Elle prend en compte l'individu dans sa totalité.



Pendant plus de 25 ans, j'ai été acrobate et acteur. Mon travail sur le corps m'a donné l'opportunité d'exercer ma profession d'artiste dans les plus grands cabarets du monde notamment au Lido de Paris. L'espace aérien était ma spécialité. Dans ma pratique, j'ai acquis une connaissance approfondie du corps ce qui me permet aujourd'hui d'en partager l'expérience. Après avoir obtenu un diplôme de naturopathie délivré par la Fédération française des écoles naturopathiques (FENA) et reconnu par l'Organisation de la médecine naturelle et de l'organisation sanitaire (OMNES), je mets en pratique mes connaissances et mes compétences dans l'accompagnement quotidien et constant de mes clients mais également au travers d'enseignements à l'école Euro Nature. Ces différentes activités me permettent de transmettre un savoir inhérent à l'équilibre du corps et de l'esprit.