

TRANSMUTEZ VOS BLESSURES EN TRESOR



Lydia PETETIN : Après quelques années passées dans l'Education Nationale et de Jeunesse et Sports en qualité de Maître-Auxiliaire d'Education Physique et Sportive, je me suis formée en Yoga , Relaxation thérapeutique et Massage thérapeutique ; puis , passionnée d'Anthropologie mon Chemin de Vie m'a conduit à étudier durant 4 ans l'Anthropologie des Religions à l'ITREC (Institut Transpersonnel de Recherches sur l'Etre et la Conscience), tout en poursuivant assidûment l'approfondissement de la connaissance du corps par la Danse des 5 Rythmes , le Movement Medicine (durant 16 ans) et le Shintaïdo, Art Martial Japonais (durant 13 ans) .

J'enseigne depuis 40 ans en France et pays étrangers. Je poursuis mes recherches avec profondeur et authenticité, l'Unification et la Connexion consciente avec la Toile du Vivant guident mes pas.

OBJECTIFS

- Identifier, reconnaître et nommer ses principales blessures et croyances limitantes pour être un.e dirigeant.e plus à l'aise dans ses prises de décision et établir des relations professionnelles plus harmonieuses.
- Identifier ses propres mécanismes d'auto-sabotage afin d'atténuer sa fonction contrôlante dans ses missions de dirigeant.e.
- Expérimenter les différents outils de libération physique, émotionnelle et énergétique dans l'objectif d'alléger le stress afin de laisser place à plus d'authenticité et de créativité dans son quotidien de dirigeant.e.

CONTENU DE LA FORMATION

Première demi-journée : Les fascias et leur rôle dans notre corps

Partage des nouvelles découvertes en Neurosciences et épigénétique

Compréhension de l'importance des fascias et le rôle qu'ils jouent dans le stress au quotidien

Comprendre l'importance de l'épigénétique dans le changement des croyances limitantes qui parasitent ses missions de direction

Mise en mouvement des fascias, éléments clés permettant au dirigeant d'améliorer sa communication au quotidien

Deuxième demi-journée : Exploration approfondie des tensions

Pratiques de cohérence cardiaque (relation ventre-Cœur), exercices psycho corporels sur la Posture juste, l'ancrage, la fluidité

Changer ses perceptions en tant que dirigeant et augmenter son intuition ce qui permet des prises de décision et des actions plus cohérentes.

Sortir des schémas construits depuis l'enfance pour permettre d'envisager d'autres solutions dans son quotidien de dirigeant.e

Troisième demi-journée : L'Enfant intérieur

Rencontrer son corps de l'intérieur via un voyage chamanique au cœur des cellules par l'utilisation du Tambour et guidage verbal

Dessin main non directive et décodage des dessins main non directive et rencontrer son Enfant blessé via la visualisation

Repérage des principales blessures d'enfance via l'expression dansée et du guidage verbal : rejet, abandon, injustice, humiliation, trahison

Quatrième demi-journée : Ouvrir son cœur à son Enfant intérieur

Partage verbal pour libérer la parole et exprimer les ressentis de son enfant blessé Prise de conscience des blessures d'enfance et des croyances qui en ont découlé

Travailler sur les mécanismes d'auto-sabotage, identifier son fonctionnement de dirigeant.e pour permettre de lâcher le contrôle et d'être plus créatif dans ses missions au quotidien.

Se mettre en relation avec son Enfant Intérieur via des exercices psycho corporels et mouvements dansés.

Expérimenter la reprogrammation cellulaire pour faire rayonner les ressources dans la joie via des pratiques neuro quantiques.

Modifier sa posture de dirigeant pour être plus authentique et mieux coopérer avec ses collaborateurs.

Transformation des Ombres/ Blessures en Trésors via la méditation et le guidage verbal

METHODE PEDAGOGIQUE

- exercices psycho corporels individuel, en binôme et en groupe, issus notamment du Shintaïdo (Art Martial Japonais)
- mouvement dansé
- techniques de conscience de la respiration
- techniques de visualisations
- mise en lumière de cas concrets
- dessin
- Rituels d'Ancrage
- bercements aquatiques
- Selon la disposition des lieux, des séquences dans une piscine pourraient avoir lieu en lien avec l'objectif pédagogique suivant : Expérimenter les différents outils de libération physique, émotionnelle et énergétique dans l'objectif d'alléger le stress afin de laisser place à plus d'authenticité et de créativité dans son quotidien de dirigeant.e.

PRE REQUIS

Aucun

DUREE : 2,5 jours – 16,5 heures

PUBLIC : Tout dirigeant d'entreprise

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage

Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.

Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : Nous contacter à formation@cj.net

MAJ le 15/04/2026 par la responsable pédagogique