Programa de Formació

El Poder d'AutoSanació

Descobreix l'origen dels teus dolors físics, emocionals i mentals

Drac Garcia Palacios
Fisioterapeuta
Naturopata
Coach
Terapeuta Prànic

Telf: 629.291.666
centrearhati@gmail.com
www.CentreArhati.com

Programa de Formació: El Poder d'AutoSanació

Aquesta formació et portarà per un recorregut experimental dins els diferents aspectes del teu ser amb carinyo i tendresa, adquirint el poder d'autosanació.

La Formació està composta per 4 mòduls de 8 classes de 1h 30min cada mòdul.

Mòdul 1. El Cos Físic. **Consciència corporal, tècniques per equilibrar el cos, l'alimentació i la relació amb el cos energètic.**

- 1. Consciència corporal estirats a terra. Exercicis per desbloquejar el cos. Meditació en el cos i la respiració estirats.
- 2. Consciència corporal asseguts a la cadira. Estiraments. Meditació en el cos i la respiració asseguts.
- 3. Consciència corporal en peu. Postracions a terra com a exercici físic. Meditació en el cos i la respiració drets.
- 4. Consciència corporal caminant, en moviment i dansant. Exercici 4 Tibetans. Meditació en moviment.
- 5. Nutrició. Recordatori d'alimentació últimes 24h. Pluja d'idees i debat alimentació saludable. Revisió pròpia de l'alimentació i proposta de 1 canvi per la setmana següent.
- 6. Nutrició. Dificultats alhora de realitzar canvis en l'Alimentació. Compartir l'experiència física al fer canvi. Meditació de testeig amb diferents aliments.
- 7. Exercicis físics. Meditació relaxació. Sentir i veure l'energia amb les mans. Sentir i veure l'aura i els xacres.
- 8. Relació cos físic amb l'energètic. Sentir les diferències en el cos energètic abans i després de realitzar exercicis i meditació. Sentir l'energia dels aliments.

Mòdul 2. Les Emocions. **Definició, harmonització, relació amb el cos físic i energètic, sanació de problemes físics psicosomàtics.**

- 1. Ràbia - Odi - Enfado. Definició. Experimentar com afecta la ràbia en el cos físic. Meditació sanació de la ràbia.
- 2. Ràbia – Odi – Enfado. Compartir l'experiència del treball realitzat durant la setmana. Experimentar com afecta la ràbia en el cos energètic. Tècnica diàleg amb les emocions.
- 3. Tristesa. Definició. Experimentar com afecta la tristesa en el cos físic. Meditació sanació de la tristesa.
- 4. Tristesa. Compartir l'experiència del treball realitzat durant la setmana. Experimentar com afecta la tristesa en el cos energètic. Meditació sanació d'un problema físic concret a través de sanar les emocions que el provoquen.
- 5. Por. Definició. Experimentar com afecta la por en el cos físic. Meditació sanació de la por.
- 6. Por. Compartir l'experiència del treball realitzat durant la setmana. Experimentar com afecta la por en el cos energètic. Tècnica coaching estat actual – estat desitjat.
- 7. Angoixa. Definició. Experimentar com afecta l'angoixa en el cos físic. Meditació sanació de l'angoixa.
- 8. Angoixa. Compartir l'experiència del treball realitzat durant la setmana. Experimentar com afecta l'angoixa en el cos energètic. Els ordres de l'amor. Pensament Sistèmic.

Mòdul 3. Formes de pensament, creences i valors. Definició, harmonització, relació amb el cos físic i energètic, sanació de problemes físics psicosomàtics.

- 1. Arquetip Masculí i Femení. Definició. Nivell d'energia dels arquetips en nosaltres. Relació i experimentació amb el cos físic.
- 2. Arquetip Masculí i Femení. Compartir l'experiència del treball realitzat durant la setmana. Constel·lació dels arquetips. Ball dels arquetips.
- 3. Estimació Pròpia. Definició. Baixa autoestima i orgull. Experiència en el cos físic. Meditació Sanació.
- 4. Estimació Pròpia. Compartir el treball realitzat durant la setmana. Experimentar com afecta al nivell d'energia les diferents formes de pensament. Coaching per a l'autoestima equilibrada.
- 5. L'enganxament. Definició. Experiència en el cos físic. Meditació Sanació Enganxament. Coaching.
- 6. L'enganxament. Compartir el treball realitzat durant la setmana. Meditació sanació d'un problema físic concret a través de sanar les emocions i les formes des pensament que el provoquen. Coaching.
- 7. El món de les il·lusions. El poder creador de la ment. Meditació experimentar la pròpia essència. Coaching.
- 8. El món de les il·lusions. Compartir el treball realitzat durant la setmana. Ego i Ànima. Constel·lació des de l'Ego i l'Ànima. Viure estimant simultàniament l'Ego i l'Ànima.

Mòdul 4. El Karma i els Sers d'Amor. Comprensió i experimentació dels aspectes subtils del nostre ser per a l'AutoSanació.

- 1. Karma. Definició. Relació amb el cos físic, emocional i mental. Purificació del Karma. Meditació de sanació de Karma en relació a un problema físic. Coaching.
- 2. Karma. Compartir el treball realitzat durant la setmana. Abundància i Prosperitat.
- 3. Mestres, Guies i Àngels. Definició. Experimentar la seva presència. Meditació sanació problema concret amb la seva ajuda.
- 4. Mestres, Guies i Àngels. Exercicis físics, relaxació, escolta del seu consell.
- 5. Els éssers de la natura i elementals. Sanació amb els éssers de les plantes i els arbres. (treball fora de l'aula)
- 6. Els éssers de la natura i els elementals. Sanació amb els éssers de l'aigua, l'aire, la terra i el foc. (treball fora de l'aula)
- 7. La Terra, la Lluna, el Sòl i les Estrelles. Relació amb cada part del cos i funció mental. Sanació amb la Terra, la Lluna el Sòl i les Estrelles i escolta del seu missatge.
- 8. La Terra, la Lluna, el Sòl i les Estrelles. Meditació Sanació i Cloenda.

PREU: 120 euros cada mòdul. 400Euros tot el curs (80euros de descompte) Inclou matricula i material. Places limitades!
Lloc: AGAPI. Associació Holística de l'Empordà.
Horari: Dilluns a les 20:30h. 1Er mòdul comença octubre.
Impartit per: Drac Garcia. Fisioterapeuta, Naturopata, Terapeuta Pànic, Coach i Meditador Experimentat.

S'obre un grup a Girona i Barcelona. Tota la info a www.CentreArhati.com
telf: 629291666 o escriu a centrearhati@gmail.com