

DÉVELOPPER SON POTENTIEL INTUITIF

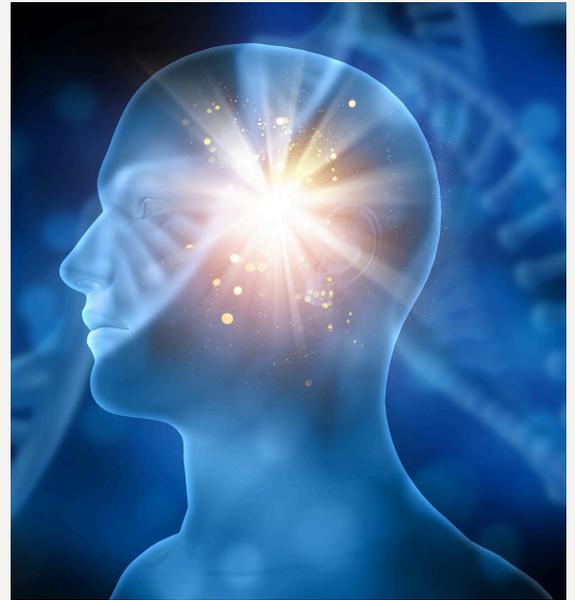
...et faciliter sa prise de décision

Objectif

Développer son intuition
et en faire un véritable outil de décision,
de créativité et de connaissance de soi.

Objectifs opérationnels

Comprendre ce qu'est l'intuition
et la reconnaître. S'entraîner à l'aide
d'exercices et de jeux intuitifs.
Développer son potentiel intuitif.



LES EFFETS

Plus grande capacité à naviguer
dans un monde complexe -
Prise de décisions plus éclairée -
Gain en sérénité

PRO GRAMME > 1 journée (9h-17h)

Théorie et tests

- Découvrir ce qu'est l'intuition.
- Tour de table « À quel moment je me suis fié à mon intuition ? ».
- Pourquoi ne l'écoutons plus, les résistances mises en place. **Test des hémisphères cérébraux.**
- Distinguer interprétation et intuition.
- Identifier ses profils intuitifs. **Test.**
- Intérêt de concilier intellect et intuition.

Les pratiques

- Lâcher le mental avec un exercice de vibration du corps.
- Identifier son sens prédominant. **Test.**
- S'exercer à développer ses sens pour voir, entendre, ressentir à travers des exercices concrets (repérer un état positif ou négatif, une couleur, une histoire...).
- Aiguiser son intuition en stimulant son 6e centre énergétique. **Exercices de respiration, visualisation et postures de yoga spécifiques et faciles.**
- S'entraîner avec des **jeux intuitifs.**
- Travailler la présence et l'écoute intérieure pour savoir décider face à l'incertitude. **Méditation d'écoute en soi.**
- Accueillir un message personnel. **Exercice pratique.**

Le  Une formation subtile qui ramène à soi
et son écoute intérieure.

DÉVELOPPER SON POTENTIEL INTUITIF



FICHE TECHNIQUE

Pédagogie

Alternance de théorie et de pratiques facilitant la prise de conscience. Approche psycho-corporelle. Exercices pratiques. Tests.

Modalités d'évaluation

Questionnaire d'autopositionnement (avant/après). Évaluation à chaud des pratiques. Fiche d'évaluation finale.

Public et effectif

Tout public, aucun pré-requis. 10 personnes maximum.

Durée, date et délai

1 journée de 7h, en présentiel. Date à définir ensemble. Délai en fonction de la disponibilité de chacune des parties (20 jours maximum).

Lieux et accès

À définir ensemble (salle équipée, logistique). Pour toute spécificité ou situation de handicap, me contacter.

Tarif

Me contacter pour une réponse personnalisée (sous 48 à 72 heures).

Documents fournis

Attestation de fin de formation.

Contact

Tél. : 06 10 26 09 28

Mail : catherine.rouault.formation@gmail.com

CGU/CGV : www.catherinerouault.fr

Siret : 504 553 744 000 39

Numéro d'activité : 91300367430 (Occitanie)

Plus d'informations sur www.catherinerouault.fr

Catherine Rouault



Formatrice, coach et thérapeute, je suis passionnée par l'être l'humain. Je développe une pratique centrée sur la globalité de la personne avec des formations « à vivre » qui libèrent les intelligences multiples. Mes outils facilitent la cohérence corps-cœur-esprit.