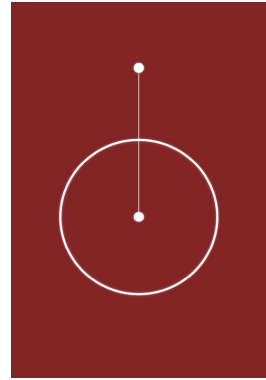


# Formation BioEso

SENTIR LE VIVANT ET LUI PERMETTRE  
DE S'ÉPANOUIR DANS NOS VIES



**L'objectif de vie aide à devenir un individu accompli, à avoir une vie cohérente par la direction qu'il donne.**

►► Mon objectif général de vie? (Ce qui aura de la valeur une fois sur mon lit de mort).

►► Pourquoi je fais cette formation?

►► Mon objectif cette année ?

# Corps de formation 1ère année

## 3 IMMERSIONS EN SOI

Dates :  Dates :  Dates :

## 4 IMMERSIONS ÉNERGÉTIQUES

Dates :  Dates :  Dates :  Dates :

## 4 SÉANCES SOIN INDIVIDUELLES

Dates :  Dates :  Dates :  Dates :

## 4 SÉANCES DE SUIVI FORMATION

Dates :  Dates :  Dates :  Dates :

## LIVRE "LA RÉSILIENCE TISSULAIRE"

LU

## LIVRES "LES INDISPENSABLES"

- 1. Swami Janakananda: Yoga, tantra et méditation dans la vie quotidienne.
- 2. Jon Kabat-Zinn et Richard Davidson. L'esprit est son propre médecin.
- 3. Roberto zamperini. Anatomie subtile. Atlas de thérapie énergo-vibrationnelle. Trajectoire. 2010.
- 4. Bruce Lipton. Biologie des croyances.
- 5. Swami Satyananda (et sivananda) Hatha yoga et mental.
- 6. Satprem, Aurobindo ou l'aventure de la conscience.

## SADHANA

Quotidienne  Continue  Hebdomadaire

## VIDÉOS FORMATION/CYCLES

- 1. Cycle "Essence"/2 mois
- 2. Cycle "Élément" /2 mois
- 3. Cycle "Énergétique"/2 mois
- 4. Cycle "Émotionnel" /2 mois
- 5. Cycle "Psychologique"/2 mois
- 6. Vidéos en vrac /2 mois

## INSTAGRAM

- Chaque jour, lire les posts
- Relever le post le plus dérangent et méditer/réfléchir dessus (5min)
- Regarder les "Lives" et suivre les "Satsang"

## MÉDITATION GUIDÉE

- 1. "L'Animal intérieur"
- 2. "L'enfant intérieur"
- 3. "Homme"
- "L'Embryon et la naissance"
- "Traitement par le Cœur"
- "Méditation guidée traitement articulaire"

### 3 IMMERSIONS EN SOI

Dates :

▶▶ Mes intentions préalables, pourquoi je viens là?

▶▶ Mes découvertes durant l'immersion :

▶▶ 4 semaines après l'immersion : Qu'est-ce que ça m'a apporté?

Dates :

▶▶ Mes intentions préalables, pourquoi je viens là?

▶▶ Mes découvertes durant l'immersion :

▶▶ 4 semaines après l'immersion : Qu'est-ce que ça m'a apporté?

Dates :

▶▶ Mes intentions préalables, pourquoi je viens là?

▶▶ Mes découvertes durant l'immersion :

▶▶ 4 semaines après l'immersion : Qu'est-ce que ça m'a apporté?

## 4 IMMERSIONS ÉNERGÉTIQUES

Dates :

➤➤ Mes intentions préalables, pourquoi je viens là?

➤➤ Mes découvertes durant l'immersion :

➤➤ 4 semaines après l'immersion : Qu'est-ce que ça m'a apporté?

Dates :

➤➤ Mes intentions préalables, pourquoi je viens là?

➤➤ Mes découvertes durant l'immersion :

➤➤ 4 semaines après l'immersion : Qu'est-ce que ça m'a apporté?

Dates :

➤➤ Mes intentions préalables, pourquoi je viens là?

➤➤ Mes découvertes durant l'immersion :

➤➤ 4 semaines après l'immersion : Qu'est-ce que ça m'a apporté?

Dates :

➤➤ Mes intentions préalables, pourquoi je viens là?

➤➤ Mes découvertes durant l'immersion :

➤➤ 4 semaines après l'immersion : Qu'est-ce que ça m'a apporté?

## 4 SÉANCES SOIN INDIVIDUELLES

Dates :

➤➤ Mes intentions préalables, pourquoi je viens là?

➤➤ Mes découvertes durant la séance :

➤➤ 4 semaines après la séance : Qu'est-ce que ça m'a apporté?

Dates :

➤➤ Mes intentions préalables, pourquoi je viens là?

➤➤ Mes découvertes durant la séance :

➤➤ 4 semaines après la séance : Qu'est-ce que ça m'a apporté?

Dates :

➤➤ Mes intentions préalables, pourquoi je viens là?

➤➤ Mes découvertes durant la séance :

➤➤ 4 semaines après la séance : Qu'est-ce que ça m'a apporté?

Dates :

➤➤ Mes intentions préalables, pourquoi je viens là?

➤➤ Mes découvertes durant la séance :

➤➤ 4 semaines après la séance : Qu'est-ce que ça m'a apporté?

## 4 SÉANCES DE SUIVI FORMATION

Dates :

▶▶ Formuler mes difficultés :

▶▶ Formuler mes facilités :

▶▶ Mes questions :

▶▶▶ Solutions proposées en concertation avec l'enseignant :

Dates :

▶▶ Formuler mes difficultés :

▶▶ Formuler mes facilités :

▶▶ Mes questions :

▶▶▶ Solutions proposées en concertation avec l'enseignant :

Dates :

▶▶ Formuler mes difficultés :

▶▶ Formuler mes facilités :

▶▶ Mes questions :

▶▶▶ Solutions proposées en concertation avec l'enseignant :

Dates :

▶▶ Formuler mes difficultés :

▶▶ Formuler mes facilités :

▶▶ Mes questions :

▶▶▶ Solutions proposées en concertation avec l'enseignant :

# LIVRE "LA RÉSILIENCE TISSULAIRE"

▶▶ Résumé de ma compréhension du livre.  $\approx$  10 lignes

## MÉDITATION GUIDÉE

- 1. "L'Animal intérieur"
- 2. "L'enfant intérieur"
- 3. "Homme - ce que je suis -ce pourquoi je suis"
- "L'Embryon et la naissance"
- "Traitement par le Cœur"
- "Méditation guidée traitement articulaire"



## VIDÉOS FORMATION/CYCLES

1. Cycle "Essence" /2 mois \_\_\_ / \_\_\_  
Conclusion en fin de cycle, qu'en ai-je tiré ?

2. Cycle "Élément" /2 mois \_\_\_ / \_\_\_  
Conclusion en fin de cycle, qu'en ai-je tiré ?

3. Cycle "Énergétique" /2 mois \_\_\_ / \_\_\_  
Conclusion en fin de cycle, qu'en ai-je tiré ?

4. Cycle "Émotionnel" /2 mois \_\_\_ / \_\_\_  
Conclusion en fin de cycle, qu'en ai-je tiré ?

5. Cycle "Psychologique" /2 mois \_\_\_ / \_\_\_  
Conclusion en fin de cycle, qu'en ai-je tiré ?

6. Vidéos en vrac /2 mois \_\_\_ / \_\_\_  
Conclusion en fin de cycle, qu'en ai-je tiré ?

## INSTAGRAM

Chaque jour, lire les posts  
Relever le post le plus déroutant et méditer/réfléchir dessus (5min)

Regarder les "Lives" et suivre les "Satsang"

# SADHANA

	SADHANA 1	SADHANA 2	SADHANA 3	SADHANA 4
POSTURES				
RESPI				
MÉDIT				
DURANT LA JOURNÉE				
LE SOIR				
HEBDOMADAIRE				

## LIVRES

### Les Indispensables

- 1. Swami Janakananda: Yoga, tantra et méditation dans la vie quotidienne.
- 2. Jon Kabat-Zinn et Richard Davidson. L'esprit est son propre médecin.
- 3. Roberto zamperini. Anatomie subtile. Atlas de thérapie énergo-vibrationnelle. Trajectoire. 2010.
- 4. Bruce Lipton. Biologie des croyances.
- 5. Swami Satyananda (et sivananda) Hatha yoga et mental.
- 6. Satprem, Aurobindo ou l'aventure de la conscience.

### Les Recommandés

- 1. P. Gepner. Le corps humain pour les nul.
- 2. Lynne Mc Taggart. Le lien quantique. The Bond. Macro Edition. 2012.
- 3. Swami Satyananda La Salutation au Soleil.
- 4. Hatha Yoga Pradipika.
- 5. J-Y Leloup. Prendre soin de l'être. Philon et les thérapeutes d'alexandrie.

### Les Propositions

- Eckhart Tolle. Le pouvoir de l'instant présent. Guide d'éveil spirituel. Ariane. 2000.
- Graham Scarr. Biotenségrité. La base structurelle de la vie. Sully, 2015.
- Swami Satyananda Asana, pranayama, mudra, bandha.
- Sri Aurobindo. La Bhagavad-Gita.
- Don Miguel Ruiz. Les quatre accords toltèques.
- Deepak Chopra. Cheminer vers la sagesse. Albin Michel. 2010.
- Frédéric Lenoir. Le miracle Spinoza.
- Franck Lopvet, Un homme debout.

### RAJOUTS SPÉCIFIQUES

Décidé avec l'enseignant

## CONCLUSION PERSONNELLE

≈ 10 lignes sur cette 1ère année

**Qu'est-ce que j'ai appris?**

**Qu'est-ce qui a changé dans ma vie?**

**Que puis-je améliorer?**

**Points positifs, points négatif, évolutions...**

**Objectif de la 2ème année :**

*Notre bonheur est proportionnel à la rigueur avec laquelle on garde dieu proche de nous.*