

# De la Cohérence Cardiaque à l'Intelligence Intuitive

## Objectifs - Conditions

<b>Durée</b>	2 jours soit 14 h
<b>Public</b>	Salariés d'entreprise, individuels
<b>Objectifs</b>	Développer la gestion de soi Utiliser des capacités de l'être humain Favoriser l'harmonie

## Programme

### ☞ **Les différents niveaux d'intelligence**

Les principes de la mémoire du corps  
Mettre en éveil ses cerveaux corporels

### ☞ **Savoir ressentir l'équilibre psycho-corporel**

Déterminer son schéma corporel  
De la marche à une démarche  
Les quatre piliers de la santé

### ☞ **Utiliser l'intelligence du coeur**

Les principes de la cohérence cardiaque  
Se donner de l'attention et de la considération  
Gérer ses émotions et son état interne  
Lâcher les aspects négatifs

### ☞ **Se relier à l'intelligence intuitive**

Favoriser les pensées positives  
Savoir se synchroniser  
Construire au quotidien le contentement et l'harmonie

## Pédagogie

**Méthodes pédagogiques** : actives et apports théoriques  
**Outils pédagogiques** : mise en situation, étude de cas, exercices, test de personnalité, jeux de communication...