



**REEQUILIBRAGE ENERGETIQUE : TECHNIQUE DES BAGUETTES NIVEAU 1**

# REEQUILIBRAGE ENERGETIQUE : TECHNIQUE DES BAGUETTES NIVEAU 1

## Objectifs généraux

Identifier les blocages, les empreintes négatives  
Rééquilibrer les chakras principaux

## Contenu indicatif

### **Étape 1 :**

- Identifier les chakras : vibrations, couleurs, symboliques
- Identifier les 2 portes « Entrée / Sortie » et leurs symboliques
- Trouver la verticalité du corps
- Apprendre à faire silence en soi

=> *Exercices d'exploration*

### **Étape 2 :**

- Trouver sa neutralité intérieure (point neutre)
- Prendre en mains les baguettes
- Appréhender la technique des baguettes
- Expérimenter le « Oui », le « Non », le chemin de nettoyage

=> *Exercices d'exploration*

### **Étape 3 :**

- Identifier un blocage et le nettoyer
- Rééquilibrer
- => *Exercices d'exploration*

## Intervenante

Adeline Rouquet, Thérapeute holistique Humaniste, Enseignante spirituelle

## Méthode pédagogique et outils

Approche énergétique qui permet de rééquilibrer les chakras principaux pour faire la lecture de l'état (émotionnel, vibratoire...) d'une personne et ainsi l'accompagner sur le chemin du mieux-être.

## Modalités d'évaluation

Remise d'un certificat de réalisation

## Déroulement et organisation

Ateliers un jour et demi, de 3 à 6 personnes

Prérequis : Posséder des baguettes

Les explorateurs sont invités à contacter l'intervenante afin de mesurer les attentes et les acquis de chacun.

Durée : 10H

Péodicité : Journées consécutives

Lieu : Humanis IPA – 46 Rue Saint Firmin – 12850 Onet-le-Château

Accessibilité : Établissement de 5<sup>ème</sup> catégorie pouvant accueillir des personnes en situation de handicap (places de parking réservées, accessibilité et mobilité interne, référent handicap interne)

Budget : Le tarif global est de 225€ net de taxe par personne