INSTITUT D'AUTO-ACCOMPAGNEMENT, S'ÉVEILLER À SOI AVEC LE FOCUSING

DOSSIER DU 19/04/2021 - En partenariat avec Médias France

Dans le domaine du développement personnel, le temps des recettes miracles et du « prêt-à-porter » est révolu. La complexité et l'unicité de chaque être humain nécessitent une approche sur-mesure. Qui mieux que soi, sait ce qui est juste et bon pour soi ? Le Focusing de la Relation Intérieure permet de se découvrir par soi-même, et d'adopter une posture de pleine présence en toute autonomie. L'Institut d'Auto-Accompagnement encourage cette prise de conscience des ressources disponibles en chacun.

Une méthode de retour à soi éprouvée

Jusqu'à ses 30 ans, Coralie Rahm a subi sa vie et ressenti l'émergence régulière d'un profond mal-être. Elle a profité du soutien précieux de thérapeutes et techniques qui l'ont apaisée. Mais son mal-être profond ne manquait jamais de ressurgir. Après un burn-out, elle découvre le Focusing de la Relation Intérieure, et apprend à accueillir ce qui se passe en elle. Une prise de conscience qui change radicalement sa relation à elle-même, et la connecte à ses propres ressources intérieures, pour une vie plus légère et plus sereine.

École en ligne de pleine présence

Coralie Rahm, coach certifiée, formée à l'enseignement du Qi Gong et formatrice certifiée en Focusing de la Relation Intérieure, et Pascal Hastir, formateur certifié en Focusing de la Relation Intérieure et formé à la Communication Non Violente, se sont donc rejoints dans leurs missions de vie. Ensemble, ils accompagnent les personnes à être plus en lien avec eux-mêmes. Leur Institut d'Auto-Accompagnement propose un parcours dans la durée pour installer une posture de pleine présence. Un projet de grande envergure puisque cette école en ligne enseigne le Focusing dans tous les pays francophones.

Le Focusing pour plus d'autonomie

L'ADN de l'Institut d'Auto-Accompagnement est la notion même d'autonomie, dans la conscience des émotions, de la vie intérieure. Les personnes sont également invitées à se responsabiliser, en arrêtant de mettre leur énergie à l'extérieur en rejetant la responsabilité sur autrui. Le Focusing de la Relation Intérieure rétablit une relation de confiance de soi à soi, en étant à l'écoute et empathique avec ce qui se passe en soi. Une invitation à ne plus se battre contre ce qui est, ni contre soi-même, mais à prendre conscience de son état d'être humain, et vivre avec en se connectant à ses ressources.

Un accompagnement concret et durable

Un cours d'initiation gratuit sur 5 jours permet de découvrir concrètement le processus de Focusing. Tous les mois, des webinaires thématiques sont également ouverts à tous. Le parcours "Reliez-vous à votre sagesse intérieure" de l'Institut d'Auto-Accompagnement fait vivre l'expérience de la pleine présence dans le quotidien. Un cursus en ligne réalisé sur deux années en petits groupes. Une troisième année de pratique permet d'intégrer la posture de praticien. Enfin, deux années supplémentaires sont proposées à ceux voulant devenir transmetteur du processus de Focusing. Des accompagnements individuels sont aussi proposés pour être soutenus dans ce cheminement vers soi aux endroits les plus délicats.

L'Institut d'Auto-Accompagnement espère former prochainement de nouveaux ambassadeurs du Focusing de la Relation Intérieure, afin de transmettre au plus grand nombre cette posture de pleine présence.

Partagez Tweeter Partagez

CONTACT

Auto Accompagnement

: www.youtube.com/c/institutautoaccompagnement

: www.autoaccompagnement.com

: www.autoaccompagnement.com/accueil/cours-initiation-devenez-plus-grand-que-tout-ce-qui-vous-derange

: Auto Accompagnement

ChiroEnergétic, la chiropraxie pour se reconnecter à soi et à son corps

Magali Volpes-Bahuaud, guide en chemin de vie

marie claire

Inscrivez-vous à la newsletter

Votre adresse e-mail

Plan du site Mentions légales Cookies

Position non partagée