

# Cycle de 3 Ateliers

## « Libérer son plein potentiel avec les états d'expansion de conscience »

### 1. Les états modifiés de conscience

L'état ordinaire de conscience (ondes Béta) est un État de Conscience quotidien. C'est l'état de veille active, un état neutre, usuel, banal. Il est orienté vers l'extérieur de soi-même. Il maintient dans le cadre de ce qui est un « comportement dit normal » pour notre société. Il est soumis aux croyances.

Un état modifié de conscience est un état de veille de l'esprit alors que le corps est endormi (ondes Thêta)  
En **ethnologie**, il s'agit de transe.

En **psychologie** classique, on parle de « sentiment océanique ».

En **psychologie transpersonnelle**, on les nomme « états non ordinaires de conscience », « états modifiés de conscience » ou « état d'expansion de conscience ».

La **neuro-physiologie** parle de fréquences et d'ondes cérébrales, **les physiciens** de champs électromagnétiques, **les mathématiciens** d'espace fractal à dimensions multiples...

**Les techniques d'états modifiés de conscience sont variées** : la relaxation, les techniques d'imagerie guidée, la visualisation, l'hypnose consciente, la respiration, les pratiques corporelles (Yoga, danse...), la contemplation, la méditation, les sons, etc

### 2. Le processus de l'expansion de conscience

La relaxation du corps est la première étape, elle induit un relâchement du mental, un apaisement émotionnel et l'entrée du cerveau en ondes alpha. La personne est alors toujours consciente, mais elle est en même temps réceptive à son univers intérieur, comme en état de rêve. Pour ouvrir la porte de l'inconscient, nous descendons en onde Thêta, l'esprit est éveillé et le corps endormi. Nous pouvons alors libérer les anciens programmes inconscients et en installer de nouveaux ! comme pour un logiciel !

Dans la joie de vous accompagner vers qui vous êtes !

[www.lejardindesophia.com](http://www.lejardindesophia.com)

### 3. L'expansion de conscience : pour quoi faire ?

Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux !

La connaissance de soi ne date pas d'aujourd'hui ! et si l'être humain est tellement fasciné par ce « qui suis-je ? », chercher à y répondre est pour moi le seul but de l'être humain qui vaille.

. Connaître et comprendre notre histoire personnelle nous apporte la paix et la force de pardonner à ceux qui nous ont blessé

. Se libérer des mémoires du passé crée de l'espace pour de nouveaux programmes donc nous ouvre aux infinis possibles du futur

. Savoir qui nous sommes donne un sens à notre vie et permet d'accepter les épreuves, de reprendre les commandes de sa vie pour créer sa réalité.

**Expérimenter les états d'expansion de conscience permet tout cela !** mieux connaître mon histoire pour l'apaiser, me libérer des mémoires du passé cristallisées, pour m'ouvrir aux infinis possibles du futur. Savoir qui je suis me donne la force de créer une vie plus harmonieuse, retrouver la confiance en soi aide à relever tous les défis. Tous cela pour plus d'amour dans ma vie !

La **technique d'expansion de conscience proposé ici** , est une technique de libération des mémoires. L'accompagnement aide la personne à retrouver ses mémoires émotionnelles négatives cristallisées qui agissent comme un programme inconscient, faire des liens et libérer en conscience les nœuds liés à ces souvenirs. Créer de nouvelles connexions neuronales, par de nouvelles pensées, qui influenceront la création d'un futur radieux ! **Pour une vie libérée, plus joyeuse et épanouie !**

### 4. Ateliers et périodes explorées :

Lors d'un atelier d'une journée, 2 périodes de vie sont explorées, il est conseillé de faire le cycle de 3 ateliers qui englobe toute la période de vie, de la naissance à aujourd'hui. Il est possible de faire un atelier ponctuellement selon votre avancement en évolution personnelle. Et l'ordre n'a pas d'importance.

**1<sup>er</sup> atelier** : 18-25 ans et 25 à Aujourd'hui

**2<sup>ème</sup> atelier** : 6-11 ans et 11-18 ans

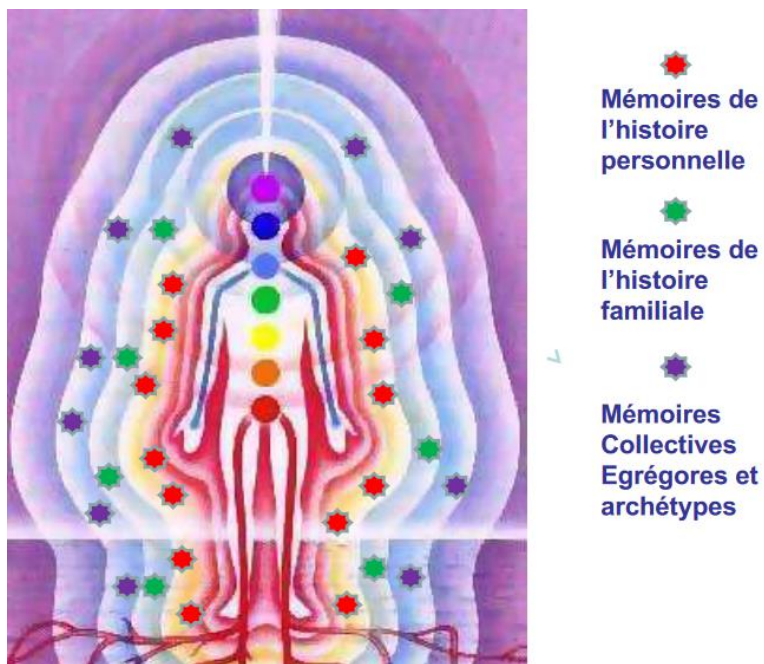
**3<sup>ème</sup> atelier** : 0-6 ans et 6-11 ans

Dans la joie de vous accompagner vers qui vous êtes !

## 5. Déroulement de l'atelier :

- Présentation Atelier / Participants
- Préparation à l'expansion de conscience n°1
- Expansion de conscience, visualisation de l'histoire personnelle, ouverture des mémoires
- Réparation, pardon
- Pause repas
- Préparation à l'expansion de conscience n°2
- Expansion de conscience, visualisation de l'histoire personnelle, ouverture des mémoires
- Réparation, pardon, ouverture du potentiel infini
- Intégration, ancrage
- Partages

### *Cristallisation des mémoires dans les différents corps énergétiques*



Dans la joie de vous accompagner vers qui vous êtes !