



Organisme de Formations Assayan Équilibre by Keity

PROGRAMME DE FORMATION GÉRER SON ÉNERGIE EN TANT QUE PRATICIEN BIEN ÊTRE

• **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

À l'issue de cette formation, le praticien sera capable de :

- travailler sans s'épuiser,
- rester centré et serein,
- se protéger énergétiquement,
- et offrir des soins plus qualitatifs et durables.
- Comprendre l'ancrage et l'énergie
- Identifier ses propres limites énergétiques
- Utiliser la respiration pour réguler son état interne
- Mettre en place des rituels de protection et de nettoyage énergétique
- Pratiquer la douche énergétique réelle et virtuelle
- Utiliser la visualisation comme outil de centrage
- Pratiquer l'EFT pour libérer le stress
- Se nettoyer par le mouvement
- Utiliser la sophrologie pour gérer son énergie
- S'appuyer sur la lumière, le soleil et la vitamine D
- Intégrer la lithothérapie (pierres d'ancrage et de protection)

Cette formation vise à permettre aux praticien(ne)s du bien-être de :

- protéger leur énergie,
- rester centré(e)s pendant et après les soins,
- éviter l'épuisement émotionnel et physique,
- développer une posture professionnelle saine,
- et offrir des séances de qualité sans se fatiguer ni « absorber » les émotions des clients.



Assayan Équilibre - Organisme de formation
15 rue des champs 60650 Lachapelle aux pots
Siret : 9075443320014 - NDA : 32600423460 DREETS Hauts-de-France
Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État
+33.7.83.32.63.94 assayan.equilibre@gmail.com

mise à jour : 02/2026



Organisme de Formations Assayan Équilibre by Keity

PROGRAMME DE FORMATION GÉRER SON ÉNERGIE EN TANT QUE PRATICIEN BIEN ÊTRE

- **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Livret de formation PDF disponible sur l'espace apprenant
- Fiches récapitulatives des pratiques
- Suivi post formation

- **MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

- Cours théoriques via le PDF retro-projeté
- Exercices pratiques guidés et expérimentations corporelles accompagnées
- Pratiques en groupe

- **ÉVALUATION**

- Quiz final théorique
- Observation des pratiques durant la formation
- Bilan oral temps d'échange

Durée/Horaires : 2 jours (14h) / 9h - 17h00

- Lieu : en ligne visioconférence en live
- Tarif : 345€TTC pochon mes 1ers rituels inclus (envoyé dès l'inscription acompte réglé)
- Profil et prérequis : Pas de prérequis.
- Accessibilité: L'organisme s'engage à étudier toute demande d'adaptation pour les personnes en situation de handicap.



Assayan Équilibre - Organisme de formation
15 rue des champs 60650 Lachapelle aux pots
Siret : 9075443320014 - NDA : 32600423460 DREETS Hauts-de-France
Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État
+33.7.83.32.63.94 assayan.equilibre@gmail.com

mise à jour : 02/2026



Organisme de Formations Assayan Équilibre by Keity

PROGRAMME DE FORMATION GÉRER SON ÉNERGIE EN TANT QUE PRATICIEN BIEN ÊTRE

Jour 1 matin

MODULE 1 - INTRODUCTION - Comprendre l'énergie du praticien

Qu'est-ce que l'énergie et son impact ?

Qu'est-ce que l'ancrage énergétique ?

Pourquoi faire un nettoyage énergétique quand on est praticien ?

Les chakras - centres énergétiques du corps

Définition et présentation des 7 chakras principaux :

Lien entre chakras et pratique du massage : comment un déséquilibre peut affecter le praticien.

Jour 1 après midi

MODULES 2 - LES BASIQUES - les pratiques fondamentales

1. Nettoyage du corps

- le lavage des mains
- la douche énergétique
- la bulle de protection
- la respiration

2. Nettoyage des lieux

- L'encens (la fumigation)
- Le son et les vibrations



Assayan Équilibre - Organisme de formation
15 rue des champs 60650 Lachapelle aux pots
Siret : 9075443320014 - NDA : 32600423460 DREETS Hauts-de-France
Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État
+33.7.83.32.63.94 assayan.equilibre@gmail.com

mise à jour : 02/2026



Organisme de Formations Assayan Équilibre by Keity

PROGRAMME DE FORMATION GÉRER SON ÉNERGIE EN TANT QUE PRATICIEN BIEN ÊTRE

Jour 2 matin

MODULE 3 - POUR ALLER PLUS LOIN - les autres pratiques

- Ho'ponopono - pratique méditative Hawaïenne
- La Lithothérapie - pierres d'ancrage et pierres de protection
- La sophrologie . le nettoyage par le mouvement
- La sophrologie - Le nettoyage par la visualisation
- Retour à l'envoyeur
- EFT - Emotional Freedom Technique (technique de libération émotionnelle)

Jour 2 après-midi

MODULE 4 - TROUVER SA PRATIQUE IDÉALE - construire son propre protocole

- Choisir et expérimenter son protocole d'avant séance
- Choisir et expérimenter son protocole d'après séance

fin de journée

- Questionnaire de satisfaction / témoignages
- Envoi de l'attestation de suivi de formation sur l'espace stagiaire



Assayan Équilibre - Organisme de formation
15 rue des champs 60650 Lachapelle aux pots
Siret : 9075443320014 - NDA : 32600423460 DREETS Hauts-de-France
Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État
+33.7.83.32.63.94 assayan.equilibre@gmail.com

mise à jour : 02/2026