

PROGRAMME DE FORMATION

Stage : Le Féminin Sacré

Tarif :
480 euros

Public concerné

Praticien·ne·s (kinésiologie, accompagnement), personnes en chemin personnel, toutes identités de genre bienvenues

Prérequis

- Aucun prérequis en physiologie
- Ouverture à l'exploration somatique
- Connaissances de base en test musculaire utiles mais non indispensables

Nombre maximum de participants	Durée	Horaires
12 personnes	4 journées de 7 heures soit 28 heures	09h00-13h00 14h00-17h00

Objectifs pédagogiques opérationnels

- Comprendre les bases de la physiologie hormonale et les phases du cycle menstruel
- Explorer les cycles lunaires et leurs dimensions symboliques
- Observer et cartographier son propre cycle (ou cycle de référence)
- Identifier l'impact des cycles sur l'énergie, les émotions et la relation
- Mettre en œuvre des pratiques somatiques et de kinésiologie pour soutenir l'équilibre
- Aborder la sexualité consciente dans un cadre sécurisé et respectueux
- Adapter sa posture d'accompagnement dans une approche inclusive et respectueuse

Compétences développées à l'issue de la formation

- Comprendre les cycles hormonaux et leurs impacts sur le corps et le vécu
- Relier les dimensions physiologiques, émotionnelles et symboliques du féminin
- Utiliser des outils de kinésiologie et des pratiques somatiques simples
- Observer et accompagner les variations d'énergie et d'état interne
- Aborder la sexualité et le consentement avec justesse et clarté
- Adopter une posture professionnelle inclusive, éthique et sécurisante

Programme de la formation

Jour 1 : Fondations – corps, cadre et symbolique

Objectif de la journée

Poser un cadre sécurisant et relier les bases physiologiques, symboliques et corporelles du féminin.

Séquences :

- Ouverture, cadre, intentions et accords de communication
- Notions de consentement, sécurité émotionnelle et confidentialité
- Respiration d'ancrage et conscience corporelle
- Le féminin comme énergie et archétype
- Exploration des archétypes (jeune-fille, mère, enchanteresse, sage)
- Physiologie hormonale : axe HHO/HPO, hormones et phases du cycle
- Particularités : contraception, périménopause, ménopause (repères et limites)
- Atelier somatique : ancrage et auto-perception corporelle
- Test musculaire orienté ressource et baromètre corporel
- Mise en place du journal de cycle ou cycle de référence

Jour 2 : Les cycles – hormonaux, lunaires et énergétiques

Objectif de la journée

Comprendre les cycles et apprendre à les utiliser comme ressources dans la vie personnelle et professionnelle.

Séquences :

- Cartographie personnelle des cycles (énergie, humeur, besoins)
- Lien entre cycles hormonaux et cycles lunaires
- Hygiène de vie adaptée aux différentes phases
- Atelier kinésiologie : équilibrations selon les phases
 - Phase menstruelle : apaisement
 - Phase folliculaire : activation
 - Phase ovulatoire : expression
 - Phase lutéale : recentrage et limites
 - Travail corporel : respiration et perception du bassin
 - Outils d'aide à la décision selon les cycles

Jour 3 : Sexualité consciente et relation

Objectif de la journée

Explorer la relation à soi et à l'autre à travers la sexualité consciente, le consentement et les croyances.

Séquences :

- Cadre du consentement et communication relationnelle
- Anatomie fonctionnelle et compréhension des sensations
- Déconstruction des mythes et impact du stress sur le désir
- Travail sur les croyances et récits personnels
- Kinésiologie : identification et rééquilibrage des croyances
- Pratiques somatiques sécurisées : respiration, micro-mouvements, ancrage
- Méditation guidée cœur-bassin
- Exploration des polarités féminin/masculin intérieurs

Jour 4 : Intégration et posture d'accompagnement

Objectif de la journée

Intégrer les apprentissages et les transposer dans la vie personnelle et la pratique professionnelle.

Séquences :

- Exploration des grandes étapes de vie (puberté, maternité, ménopause...)
- Compréhension des transitions et des passages de vie
- Mini-séances supervisées en binômes
- Feedbacks sur la posture, le cadre et les outils utilisés
- Construction d'un plan d'action personnel et professionnel
- Clôture rituelle et intégration

Méthodes pédagogiques

Méthode expositive
Méthode interrogative
Méthode démonstrative
Méthode active
Méthode expérientielle

Pédagogie active basée sur des apports théoriques, des pratiques somatiques, des outils de kinésiologie, du journaling, des temps d'échange et des rituels symboliques.

Accessibilité

Pour tout besoin d'aménagement spécifique (pédagogie et accessibilité physique), merci de nous contacter.

06.85.18.50.41

contact@ak-kinesiologie.fr

Référent formation :

Stéphanie DAUNES