

Conférences/cours d'Ins'Truc'Santé,

# Comprendre les enjeux santé et guérison, le corps un outil précieux. Développe tes outils et **Deviens ton guérisseur.**

---

Par Ins'truc'Santé



## Mode d'emploi

Chaque mois retrouve 5 conférences/cours t'apportant informations, réflexions et outils pour être plus maître de ta santé et de ton bonheur au quotidien.

### Objectifs des conférences/cours

Faire prendre conscience de l'importance de prendre soin de notre corps.

Le corps devrait être au centre de nos priorités. Nous n'avons pas appris à prendre soin de lui, le comprendre et l'utiliser pour notre bien-être et le maintien de notre santé. L'objectif de ces conférences/cours est de le remettre en valeur et offrir des outils afin de le connaître, le comprendre et en prendre soin.

### Groupe de conférences n° 1 : Prise de conscience des facteurs en jeu dans la santé et la guérison

*1-Se réaliser et être en santé : bien comprendre les facteurs en jeu.*

*2-Pathologie, maladie, guérison = comprendre les fonctionnements physiologiques et énergétiques.*

*3-Les différentes techniques de guérison : comment choisir?*

*4-Comment cerner sa problématique et évaluer ses besoins : s'auto-évaluer.*

*5-Apprendre à se servir de son corps comme outil et boussole : santé et bien-être.*

#### 1. Bénéfices

Ce premier groupe de conférences te permet de commencer à mieux cerner ce qui intervient dans la santé, la maladie et la guérison. A l'issue de ces 5 conférences, tu as des pistes pour commencer à travailler sur ta propre guérison et à cheminer vers plus de bonheur.

## 2. Modules ( offerts pour les abonnements initiateur, guérisseur et expert )

**La respiration, une priorité!** Ce module offre une base pour comprendre l'importance de la respiration et pourquoi explorer des exercices de respiration est un atout pour la santé et le bien-être. Pour aller plus loin tu peux commander ton paquet **“conscience corporelle et reprogrammation de la respiration”** : 9 vidéos et un pdf pour prendre conscience et reprogrammer sa respiration pour la rendre plus physiologique. Nous respirons tous mal alors avant de faire des exercices respiratoires la reprogrammation est essentielle. Tu peux aussi opter pour **l'atelier respiration** qui reprend des exercices du paquet précédent plus toute une série d'exercices et d'explications pour bénéficier des bienfaits de la respiration dans ton quotidien.

### Conseil

Que tu aies déjà des notions concernant la respiration ou non, je te conseille après le module de commencer par le paquet **“Conscience corporelle et reprogrammation de la respiration”** pour te familiariser avec les bases que je propose et commencer la rééducation de ta respiration, puis ensuite essaye **l'atelier respiration**. Cet atelier devient alors pour toi un outil de base sur lequel tu peux revenir régulièrement au fur et à mesure de ton évolution.

### Groupe de conférences n°2 : (dates de mise en ligne)

*1-Prendre soin de son corps pour soutenir l'esprit =1ère loi spirituelle pour atteindre le vrai bonheur (lien avec Le livre de Deepack Chopra) (2 Septembre )*

*2-Tout ce que le corps vit, chaque cellule du corps le vit. (9 Septembre )*

*3-Mental et esprit quelle différence? (16 Septembre )*

*4-Les différentes techniques pour prendre soin de son corps. (23 Septembre )*

*5-Établir une routine santé et bien-être. (30 Septembre live et rediffusion )*

## Articles disponibles dans le centre :

Pour l'instant en plus de ce qui est inclus dans ton abonnement je te propose :

**-Guide pour “Développer son potentiel respiratoire”**: 9,90\$

Objectifs : donner des exercices de bases en respiration afin d'optimiser ses techniques respiratoires.

**-Paquet “Conscience corporelle et reprogrammation de la respiration”** : 9 vidéos, 1 pdf et le guide “développer son potentiel respiratoire: 39,90\$

Objectifs : prendre conscience et reprogrammer sa respiration. Bienfaits : perte de poids, meilleure concentration, ancrage, détente, améliore la circulation, la digestion, l'immunité...

**-L'atelier respiration : Vidéos ( total 2H) et pdf afin de te guider pour expérimenter la respiration**: 50\$

Objectifs : Prise de conscience, reprogrammation et libération de la respiration. Permet de développer son potentiel guérison/réalisation de soi.

Programmes : 35\$

Pour chaque programme je te propose de les expérimenter sur 3 semaines ( association de plusieurs programmes possibles) Chaque programme a pour objectif de t'accompagner dans ton autoguérison et réalisation de soi. Tu peux t'en resservir autant de fois que tu le désire, je te conseille d'ailleurs de refaire les programmes plusieurs fois sur une année, tu y découvriras de nouvelles choses à chaque fois.

S'auto-évaluer (chakra racine) : Tableau d'auto-évaluation, vidéo et PDF. Objectifs et bienfaits : Apprendre à prendre conscience de ce qui est à l'instant T. Permet de stimuler l'auto-guérison du corps. Stimule le chakra racine.

Ancrage et confiance en soi (chakra racine) : (Préalable conseillé : guide **Développer son potentiel respiratoire** ou paquet **“Conscience corporelle et reprogrammation de la respiration”**)\_Vidéos et PDF. Objectifs et bienfaits : Reprogrammer le chakra racine. Augmente la vitalité, la créativité, l'inspiration et la confiance en soi. Apaise le mental, favorise la perte de poids. Permet de renforcer sa capacité de guérison

Fiches : Prendre soin de ses cheveux, développer son pouvoir intérieur. Inclus dans tous les abonnements ( 8 \$ hors abonnement )

### Liens d'achat

Paquet “Conscience corporelle et reprogrammation de la respiration” 39,90\$

<https://checkout.square.site/buy/NK2J7DPUYR5D23I6DFL7E6GZ>

Atelier respiration : 50\$

<https://checkout.square.site/merchant/13XNV5CM0TJAW/checkout/TPWJ5WMDODJ656GD3NA5N5CV>

S'auto-évaluer (chakra racine) : 35\$

<https://checkout.square.site/merchant/13XNV5CM0TJAW/checkout/VA4VUGZIKHA3L6HLAHPDZTWG>

Ancrage et confiance en soi (chakra racine) : 35\$

<https://checkout.square.site/merchant/13XNV5CM0TJAW/checkout/H3A7VMTTCRRJ4XZVOKEAYV4UN>

Fiches : Prendre soin de ses cheveux, développer son pouvoir intérieur

Abonné : A télécharger sur [www.instrucsante.com](http://www.instrucsante.com) dans ta catégorie d'abonnement avec ton mot de passe.

Non Abonné :

<https://checkout.square.site/merchant/13XNV5CM0TJAW/checkout/RXFPOJG3RO4UZSGO4LRF SBNV>

Abonnements ( si tu ne l'es pas déjà) :

<https://www.instrucsante.com/centre-de-formations-et-informations/>

Explorateur : <https://square.link/u/xrAQi9Tx>

Initiateur : <https://square.link/u/zQd3g7IK>

Guérisseur : <https://square.link/u/Ec3Xsc8q>

Expert : <https://square.link/u/BGQeI1gL>





Prendre soin de soi et devenir son **guérisseur** se fait **tranquillement** en cheminant en **douceur** et en prenant **plaisir** à l'exploration. Pour commencer ton cheminement ou pour gagner en profondeur dans ton évolution, la respiration est ton outil de prédilection.

Après le module "**Respirer, une priorité!**" Je te propose le module "**Se détendre, la clé de la guérison**". Ce module sera disponible à partir du 10 Septembre il est inclus dans les abonnements initiateur, guérisseur et expert.

Je te souhaite une belle exploration et beaucoup de plaisir à te découvrir et te réaliser pleinement.

**Respire, prend conscience, guéris**