



Atelier Harmonisation des Chakras - TRAME TYPE D'ATELIER EN PRÉSENTIEL

INTRODUCTION & PRÉPARATION

- Besoins de :
 - OnGuard
 - Aromatouch
 - Purify
 - Balance
 - Citrus Bliss
 - ZenGest
 - Air
 - Whisper
 - Serenity
 - Arise (à la place d'ELEVATION)

- Format : 2 options possibles
 - Atelier de 3h

 - Journée d'initiation / formation :
 - matin
 - cercle d'ouverture & présentation (30min à 40min)
 - un cours de yoga d'1h
 - 1H30 d'enseignements sur les chakras dont questions

 - après-midi :
 - méditation olfactive avec Balance OU voyage sonore spécial chakras OU chant des chakras (20 min + 20 min de temps de partage)
 - atelier d'harmonisation (40 min max : 5min d'explications + 15 min de pratique par personne environ)
 - debriefing de l'expérience harmonisation : 3 min par personne
 - cloture avec temps d'inscription et goûter aux huiles essentielles

- Quelque soit le format on vous conseille de :
 - préparer les gens dès votre communication au fait qu'ils pourront se procurer un kit complet pour faire la pratique en autonomie chez eux après l'atelier (leur dire de venir avec leur moyen de paiement le cas échéant)
 - inviter 2 3 clients ou conseillers pour qu'ils témoignent pour vous de l'efficacité des huiles doTerra
 - poser une intention claire de nombres d'OV que vous souhaitez générer grâce à cet atelier
 - envoyer un rappel 48h avant et demander aux inscrits d'arriver 15 minutes avant le début de l'atelier
 - préparer vos liens paniers en amont avec 2 paniers :
 - 1 panier avec tout le kit pour faire l'harmoni en format bouteille 15ml
 - 1 panier avec tout le kit avec les HE disponibles en roll on quand c'est possible
 - offrir un cadeau pour toute inscription sur place :
 - un massage aromatouch de 45 min
 - un cours de yoga offert
 - un stick serenity pour le sommeil
 - soyez créatifs

 - leur indiquer que pour tout achat du Kit, ils ont également accès à notre formation en ligne de 50h pour devenir coach de santé avec doTerra



Atelier Harmonisation des Chakras - TRAME TYPE D'ATELIER EN PRÉSENTIEL

SCRIPT D'ATELIER

- présentation :
 - o bienvenue, nous vous remercions de votre confiance & de votre curiosité
 - atelier d'harmonisation des chakras en France, technique transmise et créé par Adabelle Carson, enseignante d'Hatha Yoga aux USA, sur la base d'enseignements holistiques de Laura Jacobs
 - technique extrêmement puissante vous verrez & simple à la fois, avec le corps & les HE,
 - pour les personnes pas encore clientes et qui souhaitent s'offrir les huiles qu'elles auront découvert ce soir pour les avoir chez elles comme une pharmacie énergétique, nous vous offrons XXXXX
 - demandez si une personne est enceinte
 - demandez si tout le monde à
 - ⇒ de quoi noter
 - ⇒ un pendule
 - ⇒ un binome
 - demandez le consentement de chacun pour photos & vidéos sur les réseaux
 - à la fin de cet atelier :
 - ⇒ vous aller devenir autonomes dans énormément de déblocages si vous utilisez cet outil à son plein potentiel
 - ⇒ pour les personnes déjà formées à la santé optimale avec doTerra, vous pouvez transmettre ce format en présentiel, en ligne, l'insérez dans une retraite de yoga, une formation
 - o se présenter + pourquoi doTerra
 - Je suis formatrice en santé optimale avec le laboratoire doTerra depuis XXX
 - Il faut savoir peut être en amont que 80% des HE sur le marché sont frelatés et non pures, donc dangereuses à la consommation car il n'y a pas de label de qualité a proprement parlé sur ce marché
 - c'est toute la différence doTerra pour ceux qui ne connaissent pas encore le laboratoire
 - ⇒ on base notre atelier UNIQUEMENT SUR LES HE DOTERRA et vous ne vous recommande pas de le pratiquer quelconque autre laboratoire d'HE
- cadre :
 - dans cet espace, ce sont les huiles qui vont faire le travail, vous êtes simplement au service de la vie
 - on prendra les questions à la fin de chaque partie (théorique & pratique)
 - êtes vous ok que je passe vous purifier chaque personne avec du spray on guard autour d'elles & sur les mains pendant les présentations ?
 - enfin donnez vous l'autorisation d'une guérison profonde, c'est disponible : témoignage
- l'atelier va se dérouler en 4 parties :
 - o enseignements sur les chakras & Découverte des 10 synergies d'huiles essentielles pour équilibrer le système des chakras
 - o introduction à la technique de test au pendule & pendule intérieur
 - o atelier d'harmonisation sur un ou 2 chakras
 - o cloture : debriefing de votre expérience & inscription pour ceux & celles qui le souhaitent
- cercle d'ouverture (5 min) :
 - o chacune personne donne son prénom



Atelier Harmonisation des Chakras - TRAME TYPE D'ATELIER EN PRÉSENTIEL

- o son intention pour cet atelier (peut-être en lien avec un blocage spécifique qu'il veut rééquilibrer)

1) PARTIE 1 : Enseignements sur le système des chakras, synergies doTerra correspondantes & posture de yoga (50 min)

- dans cette première partie, on va vous présenter :
 - le système des chakras, pourquoi c'est pertinent de s'y intéresser dans une perspective d'autonomie énergétique, émotionnelle & de santé
 - chaque chakra, la synergie doTerra correspondante & une posture de yoga pour équilibrer le chakra en question
 - les 7 synergies d'huiles essentielles doTerra ont été créées en coordination avec des thérapeutes énergétiques et composées pour amplifier leur efficacité quand elles sont utilisées sous forme de synergie (on fera passer le bouchon pour faire sentir chaque synergie à chaque chakra)
 - grille de lecture des corps énergétiques qui nous vient de l'ayurveda, science multimillénaire indienne selon laquelle nos corps énergétiques sont composés d'une multitude de roues énergétiques sous forme de vortex variables selon la taille avec principalement :
 - on peut les appeler les organes du corps énergétique, où se relie les routes énergétiques du corps, les nadis (comme les méridiens)
 - 12 chakras dont 5 en dehors de la sphère du corps
 - 7 principaux autour du corps
 - o on va se concentrer sur ceux là aujourd'hui
 - o de la taille d'une main environ
 - toute maladie, tout déséquilibre, toute peur, tout blocage, se matérialise d'abord dans le corps énergétique :
 - puis se manifeste dans le corps émotionnel
 - puis dans le corps physique
- = ici on va à la source de vos blocages, de vos schémas répétitifs
c'est l'inverse de la thérapie classique où en guérissant on va influencer notre corps énergétique
- les chakras principaux fonctionnent comme un engrenage de montres, chacun tourne dans le sens inverse du précédent et chacun à
 - un son
 - un élément
 - une couleur qui lui correspond
 - des schémas inconscients
 - la dynamique de vos corps énergétiques et de vos chakras, avec les principaux blocages, sont déterminées en général par les 7 premières années de nos vies
 - La vie nous amène souvent des chocs émotionnels qui les déséquilibrent, dès la vie intra utérine
 - Enjeu : quand ils sont bien équilibrés, on peut ressentir une harmonie physique, spirituelle, et s'éveiller
 - comment peuvent ils dysfonctionner :
 - trop lents



Atelier Harmonisation des Chakras - TRAME TYPE D'ATELIER EN PRÉSENTIEL

- trop rapides
 - rapetissés
 - trop ouverts
 - décaler vers la gauche droit, haut bas
- = signe que l'harmonie énergétique et la santé physique peuvent être en danger
- la bonne nouvelle : on va pouvoir venir les rééquilibrer avec les huiles de façon extrêmement rapide, et compléter avec des postures de yoga si besoin
 - En général, le rééquilibrage ne se fait pas en une seule fois, donc elle conseille toujours aux gens de pratiquer certaines postures spécifiques de yoga, donc Olivia va présenter une posture pour chaque chakra en même temps que vous je vous partage les enseignants
 - chakra racine :
 - périnée
 - Ancrage, survie, stabilité, sécurité, courage
 - excès : Avarice, lourdeur, fatigue, obésité
 - déficit : Peur, agitation, manque de discipline
 - parle aussi de l'inconscient, transgénérationnel
 - élément terre
 - Balance : chakra racine
 - option : vetiver, patchouli
 - posture de yoga : arbre ou guirlande
 - chakra sacré :
 - pubis
 - élément eau
 - Émotions, sensualité, sociabilité, créativité
 - Trait en excès : Hypersensibilité, dépendance affective
 - Trait en déficit : Dépression, rigidité, manque de confiance
 - Citrus Bliss : chakra sacré
 - option : sauge sclérée, bergamot
 - posture de yoga : bateau ou pigeon
 - chakra du plexus solaire :
 - juste au dessus du nombril
 - Pouvoir personnel, confiance en soi, humour, volonté
 - Trait en excès : Domination, agressivité
 - Trait en déficit : Soumission, mauvaise digestion, manque d'énergie
 - élément feu
 - Zengest : chakra du plexus
 - option : cannelle ou gingembre
 - posture de yoga : torsions
 - chakra du coeur :
 - au centre de la poitrine
 - Fonction psychologique : Amour, compassion, acceptation, pardon
 - Trait en excès : Jalousie, dépendance affective
 - Trait en déficit : Solitude, manque d'empathie, manque d'amour de soi ou de compassion pour soi
 - élément Air



Atelier Harmonisation des Chakras - TRAME TYPE D'ATELIER EN PRÉSENTIEL

- Air : chakra du coeur
 - géranium ou ylan ylang
- posture de yoga : posture d'ouverture du coeur sur chaque côté, ou poisson
- chakra de la gorge :
 - au niveau de la gorge
 - élément : son
 - Fonction psychologique : Communication, expression, vérité
 - Trait en excès : Bavardage excessif, commérages
 - Trait en déficit : Peur de parler, timidité
 - dysfonctionnement de la thyroïde, laryngite, etc
 - Whisper : chakra de la gorge
 - camomille romaine ou basilic
 - posture de yoga : respiration du lion ou demi pont
- chakra du 3e oeil :
 - au centre, juste au dessus des sourcils
 - Element : Lumière
 - Fonction psychologique : Intuition, perception, sagesse
 - Trait en excès : Rêveries excessives, confusion
 - Trait en déficit : Manque d'imagination, scepticisme
 - Serenity : chakra du 3e oeil
 - encens ou jasmin
 - posture de yoga : posture de l'enfant
- chakra couronne :
 - sommet du crâne
 - Element : Ether
 - Fonction psychologique : Sagesse, connexion spirituelle
 - Trait en excès : Déconnexion du corps, confusion
 - Trait en déficit : Matérialisme, dépression
 - supra conscience
 - Arise : chakra couronne
 - myrrhe, bois de santal
 - posture de yoga: savasana, posture du lapin

= cette ligne de chakras correspond à un niveau de conscience à chaque fois, et une ascension de la conscience dans le corps, avec le corps et par le corps

- la bonne nouvelle, les huiles doterra, par leur fréquence vibratoire élevée et leurs propriétés thérapeutiques, vont pouvoir nous aider à rééquilibrer les déséquilibres, ramener de la clarté mentale & du bien-être physique au plan global

2) COMMENT TESTER LES DESEQUILIBRES (10 minutes)

- pendule :
 - Si le pendule va d'avant en arrière : déséquilibré
 - Si le pendule va dans le sens des aiguilles d'une montre : équilibré
 - Si dans le sens inverse : on est en train de l'équilibrer en ce moment
 - Toujours nettoyer le pendule après utilisation :



Atelier Harmonisation des Chakras - TRAME TYPE D'ATELIER EN PRÉSENTIEL

- clary sage (une goutte dans la main et garder le pendule dans sa main), on le nettoie à chaque fois
 - dans un bol tibétain
 - le sauger
 - passer sous l'eau
- pratique de la coquille saint jacques pour le ramener à zéro
- pendule intérieur :
 - prénom et j'observe
 - On l'applique aux chakras :
 - dire « mon chakra de la gorge est équilibré » et si on penche vers l'arrière c'est que c'est faux

3) REEQUILIBRER EN DUO (30 minutes)

- On va utiliser 2 huiles pour purifier les corps énergétiques en amont de la pratique : On Guard, Aromatouch
 - Mélange On guard : c'est aussi une protection énergétique, cela renforce l'aura, permet aux auras de ne pas se mélanger, chasser les énergies négatives, on en met sur le chakra couronne de la personne et on lui demande d'en sortir 3 fois
 - Mélange Aromatouch : aide le processus de changement, donc on peut déposer une goutte sur les pieds pour impulser le rééquilibrage global
 - Idem : à sentir 3 fois
 - Déposer sous les pieds
- Précautions :
 - sur un enfant de moins de 12 ans, une personne épileptique ou une femme enceinte : on peut simplement :
 - faire inhaler l'odeur de la synergie en question,
 - ou déposer dans l'aura de la personne pendant 1 min après avoir mis 1 goutte d'HE sur notre doigt
 - ou garder l'HE fermée et la déposer dans son aura pendant 1 min
- Conseil : Quand on utilise plusieurs huiles à suivre, on conseille d'utiliser différents doigts à chaque fois pour pas que les huiles et les énergies se mélangent
- On va vous proposer à chacun de rééquilibrer ces chakras, ce que vous allez faire à 2
- dès que les binômes sont prêts :
 - une personne s'allonge, l'autre test au pendule physique ou intérieur si le chakra 1 de son binôme est équilibré
 - si besoin de rééquilibrer, vous nous demandez l'HE,
 - on vous donne une goutte sur le bout du doigt (UNE SEULE GOUTTE A LA FOIS) à mettre sur la zone du corps en question de votre binôme ou c'est lui qui la met lui même (on peut utiliser les HE doTerra pures)
 - après application, le binôme va retester au pendule ou pendule intérieur si le chakra est harmonisé
- Importance de retester, car quand on en rééquilibre un, cela peut réguler tous les autres :
 - si pas rééquilibré au premier essai, on peut mettre 1g de purify pour intensifier les effets de l'huile que l'on vient d'utiliser
- ting ting au bout de 15min pour échanger : la personne allongée passe debout et vice versa



Atelier Harmonisation des Chakras - TRAME TYPE D'ATELIER EN PRÉSENTIEL

- Fin :

- on peut faire cette technique sur soi avec le pendule intérieur de préférence
- à refaire tous les mois ou toutes les semaines, nos chakras évoluent en permanence dans la journée

4) cercle de clôture (20 minutes)

- avez vous des questions
- chacun partage comment ça s'est passé pour lui (2min par personne)
 - un mot clé
 - ce que tu as préféré dans cet atelier
 - ce que tu retiens de l'atelier

5) pour aller plus loin (20 minutes)

- pour les personnes qui souhaitent passer commande ce soir, on vous propose de passer commande ensemble maintenant et on vous offrira XXX
- ça prend environ 10 minutes par personne et vous recevez votre colis chez vous sous 5 jours
- on vous offre une séance de coaching de santé pour toute commande en plus du cadeau pour vous aider à bien utiliser vos huiles au quotidien