



# Formation

**Libérez-vous de vos blocages par la  
visualisation et l'autosuggestion, avec la  
« transformation des mémoires »**

north star spirit

Isabelle Trachsel-Weiss

Chemin des Dailles 53

1870 Monthey

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

[contact@northstarspirit.com](mailto:contact@northstarspirit.com)

## Présentation de la pratique

La technique de la visualisation libératrice vous permet de vous adapter aux situations du quotidien. Elle convient à toutes les personnalités. Je vous propose un enseignement pluridisciplinaire qui vous permette de maîtriser la visualisation à l'état d'éveil. En utilisant vos propres recettes de guérisons énergétiques, apprenez à créer un pont entre l'inconscient et le conscient. Chaque cours est composé d'apports théoriques et de mises en pratique par des exercices. L'ambiance et le cadre de travail favorisent votre apprentissage.

## Qu'est-ce que la « visualisation libératrice » ?

La visualisation et l'autosuggestion sont des techniques qui stimulent les ressources de votre esprit pour vous permettre de vous libérer de vos mémoires limitatives. Par cette pratique, vous faites revivre une émotion ou une sensation. Cela vous permet d'identifier la source de vos blocages pour en guérir et vous en libérer définitivement. Le praticien guide et accompagne le patient si celui-ci rencontre des difficultés dans l'exercice de visualisation.

Un exercice de visualisation nécessite plus ou moins de temps selon la détente de celui qui s'y adonne, la complexité de son blocage et sa capacité à solliciter son imagination. Certaines personnes peuvent avoir de la difficulté à laisser émerger les images. L'accompagnement d'un thérapeute et/ou l'écoute d'enregistrements d'exercices guidés peuvent alors être très bénéfiques.

Malgré la grande simplicité de la visualisation et de l'autosuggestion, ces techniques répondent à certains paramètres qu'il est important de suivre :

- Se respecter. On ne s'aventure jamais dans des territoires où l'on se sent mal à l'aise, ni dans des scénarios qui contredisent ses valeurs.
- Ecouter son corps. Ces techniques sollicitent les ressources de l'organisme tout entier. Les informations qu'il donne durant la pratique (contractions, énervement, tensions, émotions, etc.) inspirent le rythme et l'orientation de l'exercice.

- Accepter son propre rythme d'évolution. Tout processus de guérison, tant psychologique que physique, peut nécessiter plusieurs étapes.
- Se faire confiance. Ces approches reposent sur le pouvoir de la transformation et seule une personne qui a confiance en ses moyens peut parvenir à cette transformation.

## Objectifs de la formation

La formation s'adresse aux thérapeutes. Il s'agit, dans un premier temps, d'apprendre à maîtriser les techniques de visualisation pour les mettre ensuite en pratique avec les autres. Vous apprendrez également à formuler des intentions pour corriger certaines résistances. Vous découvrirez comment gérer vos potentiels de communicant afin d'instaurer une relation positive, valorisante et efficace avec autrui.

## Programme de formation

- ✓ Introduction, notions de base, fondamentaux
- ✓ Qualités à développer pour guider dans la visualisation
- ✓ Engendrer le changement grâce à la verbalisation
- ✓ Exercices pratiques durant le cours pour chaque notion enseignée
- ✓ Partage des expériences

## Informations utiles

La formation se déroulera en sessions de **trois ateliers de deux jours**

Le **tarif** est de CHF 375.00 la session

**Nombre de participant(s):** 1 à 6 (max.)

Horaires : de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Les frais d'hébergement, de restauration et de transport sont à la charge du participant.

Une attestation de formation sera délivrée à la fin des trois ateliers.

Etre c'est devenir l'Acteur de sa vie !



## Demande d'inscription à la formation « north star spirit »

Formation      Date de l'atelier : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_      Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_      Localité : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_      Adresse mail : \_\_\_\_\_

Activité coaching exercée : \_\_\_\_\_

Compétences particulières : \_\_\_\_\_

- L'inscription est prise en compte dès la réception du bulletin d'inscription dûment complété et signé.
  
- Le règlement entre en vigueur 15 jours avant le début de la session. S'il n'est pas respecté, l'organisateur se réserve le droit de refuser l'inscription à la formation. Si le paiement des trois sessions est effectué avant le début de la formation, une remise de 10% est accordée au participant.
  
- Conditions d'annulation : entre 10 jours précédant le début de la formation et le jour du commencement de la formation, l'annulation totale de la formation est facturée à hauteur de 50%. Une fois la formation commencée, le paiement est dû dans sa totalité.
  
- L'organisateur se réserve le droit de reporter ou d'annuler une formation, de modifier le lieu si des circonstances indépendantes de sa volonté l'y obligent et/ou si le nombre de participants est insuffisant.

A retourner à north star spirit, Isabelle Trachsel-Weiss, chemin des Dailles 53, 1870

Monthey

Lieu : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

**Paiement à :**

Isabelle Weiss - north star spirit, chemin des Dailles 53, 1870 Monthey

Banque UBS Switzerland AG, Monthey. BIC : UBSWCHZ80A

IBAN : CH25 0027 7277 1027 8740 A