

Askesyam
Pour une vie de sens et d'esprit

Dates à retenir !

Vendredi 08/03/19 et samedi 09/03/19

Vendredi 12/04/19 et samedi 13/04/19

Vendredi 17/05/19 et samedi 18/05/19

Formation l'Essentiel d'Askesyam

**90€ par
jour**

Découvrez
et réalisez vos
projets de vie !

Avignon (84)

Venez reconnaître ce qui est essentiel en vous
et apprenez à le **réaliser avec fluidité** :

Vous découvrirez les techniques et la philosophie de **l'école de sagesse et d'épanouissement** Askesyam^(*). Vous installerez progressivement les attitudes qui faciliteront la réalisation de **vos projets personnels et professionnels**.

Les **3 sessions** sont organisées pour être **progressives** et vous permettront d'**évoluer** dans les meilleures conditions.

Chaque journée se construit autour de 3 axes :

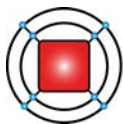
- Identifier les éléments constitutifs de **la réalisation de Soi** et découvrir les spécificités de l'école Askesyam
- **Ecouter et échanger** pour faciliter l'apprentissage des techniques par l'ensemble des participants
- **Respirer et se relaxer** pour intégrer et inviter à l'introspection.

^(*): Consultez le programme (l'Essentiel d'Askesyam) sur Askesyam.com ou contactez votre formateur : david@askesyam.com / 06 84 10 92 28.

Askesyam

53, Avenue de Montesarchio- Le CIMAROSA, Bât A2 – 83130 La Garde
Tél : 06.19.55.71.71 – email : contact@askesyam.com – www.askesyam.com

Ne pas jeter sur la voie publique
Photo de Frank Mckenna sur Unsplash



Bulletin d'inscription Formation l'Essentiel d'Askesyam :

Nous sommes heureux de vous accueillir au sein d'une formation dispensée par l'école d'épanouissement et de sagesse Askesyam. N'hésitez pas à visiter notre site Askesyam.com pour en savoir plus sur notre philosophie, nos projets et nos activités. Nous vous remercions de bien vouloir remplir ce bulletin pour finaliser votre inscription.

Nom : Prénom :

Adresse postale :

Code postal : Ville :

Téléphone :

E-mail :@.....

- Je désire une facture de la part d'Askesyam sur les formations réalisées.
- Je désire devenir partie prenante et soutenir l'association Askesyam en devenant adhérent. Je verse pour ce faire une adhésion de 20 € valable pour l'année 2018-2019.
- Je reconnais être informé que mon inscription à la formation inclut une inscription à la liste de diffusion de la newsletter d'Askesyam (diffusée par e-mails ; environ une newsletter par trimestre). Je pourrai à tout moment me désinscrire de cette liste de diffusion.
- J'autorise mon formateur Askesyam à utiliser mes coordonnées pour me tenir informé de ses activités annexes à Askesyam.
- Je confirme mon inscription à la formation l'Essentiel d'Askesyam au lieu et dates spécifiées au verso de ce document. Je verse pour cela un acompte de 50 €, qui sera déduit du coût de ma première journée de formation ou me sera remboursé en cas de désistement dans un délai de 15 jours avant le début de la formation.

Je règle mon acompte de 50 € et s'il y a lieu mon adhésion de 20 € :

- par chèque à l'ordre d'Askesyam
- par virement bancaire (IBAN : FR76 1910 6000 0843 6376 4956 765 – BIC : AGRIFRPP891)

Le

A
(signature)

Vos données personnelles seront utilisées exclusivement dans le cadre de la bonne gestion de l'association, ainsi pour de la communication de votre formateur pour ses activités annexes à Askesyam si vous l'avez autorisé. Conformément à la réglementation, vous disposez à tout moment d'un droit d'accès à vos données et pouvez les rectifier et vous opposer à leur utilisation.

Formation l'Essentiel d'Askesyam :

Découvrez et réalisez vos projets de vie !

Venez reconnaître ce qui est essentiel en vous et apprenez à le **réaliser avec fluidité** :

Vous découvrirez les techniques et la philosophie de **l'école de sagesse et d'épanouissement** Askesyam^(*). Vous installerez progressivement les attitudes qui faciliteront la réalisation de **vos projets personnels et professionnels**.

Les **3 sessions** sont organisées pour être **progressives** et vous permettront d'**évoluer** dans les meilleures conditions.

Chaque journée se construit autour de 3 axes :

- Identifier les éléments constitutifs de **la réalisation de Soi** et découvrir les spécificités de l'école Askesyam
- **Ecouter et échanger** pour faciliter l'apprentissage des techniques par l'ensemble des participants
- **Respirer et se relaxer** pour intégrer et inviter à l'introspection.

Les journées se dérouleront de 9h à 19h. Cette formation est ouverte à tous.

Le lieu sera choisi près d'Avignon en fonction du nombre des participants confirmés

Pour en savoir un peu plus, consultez notre site internet Askesyam.com (programme l'Essentiel d'Askesyam) ou contactez directement notre formateur david@askesyam.com / 06 84 10 92 28.

Tarif :

90 €/j soit 180€ par session de 2 journées et 540€ pour la totalité de la formation

Toutes les formations Askesyam sont sans engagement : vous pouvez arrêter à tout moment. Toute journée entamée est due. Les paiements sont enregistrés à chaque séminaire. Votre acompte sera déduit du coût de la première journée de formation ou vous sera remboursé si vous prévenez votre formateur de votre désistement dans un délai de 15 jours avant le début de la formation.

Informations complémentaires :

La réalisation de cette formation vous permet de bénéficier d'une réduction de 10 % sur l'achat du coffret de méditations guidées des portes & centres d'expansion, en vente sur Askesyam.com. Demander votre coupon de réduction à votre formateur.

Objectifs, Dates et Programme^(*) :

Objectifs de la formation :

- Découvrir la philosophie, la démarche, les connaissances et les pratiques d'Askesyam
- Goûter à l'aisance physique, (re)découvrir le flot émotionnel et la fluidité mentale
- Faire l'expérience de l'Être
- Construire une vie sociale intégrée et épanouie
- Vivre une vie qui vaille la peine d'être vécue

Session 1 : Vendredi 8 mars et Samedi 9 mars 2019 :

Théorie :

- Panorama : quelles sont nos sources et que disent-elles ?
- Différentes conceptions du Bonheur, de la Sagesse, de l'Epanouissement
- Les méthodes que nous avons retenues et pourquoi
- Les modèles que nous avons retenus et pourquoi

Ennéagramme :

- Connaissance de soi dans un contexte social – le modèle « Triades Attitude Sociale »
 - Vision du monde et philosophie de base de chaque profil
 - Préoccupations, points forts et points faibles
 - Critères de réussite sociale
 - Mode de communication
 - Cercle vicieux de fonctionnement en situation de stress
 - Cercle vertueux de fonctionnement en mode de croissance
 - Impact dans la vie intime et socio-professionnelle

Métaphysique :

- Que savons-nous de la Réalité ?
 - Ce que dit la sémantique générale
 - Ce que dit la philosophie antique
 - Ce que dit la physique quantique
 - Introduction à la philosophie d'Askesyam

Exercices pratiques :

- Introduction aux 5 Attitudes
 - Introduction aux techniques de respiration
 - Respirations-Soupirs
 - Les trois portes d'expansion
 - Respiration Ujjayi
 - Respiration Prépa B-Right (20, 30, 40)

Session 2 : Vendredi 12 avril et Samedi 13 avril 2019 :

Théorie :

- Les niveaux multidimensionnels de l'Être :
 - La Conscience (Pure)
 - Le Sujet (Je) ou le Joueur
 - La Personnalité (Moi) ou l'avatar
 - Les sous-personnalités
- La Réalité comme information
- L'intention altère l'information collectée / le futur probable
- La loi de l'IAE

Ennéagramme :

- Connaissance de soi dans un contexte de conflit (intrapyschique ou interpersonnel)
 - Vision du monde chaque profil
 - Rôle de chaque profil dans un contexte de conflit
 - Temps de réaction
 - Rôle de l'émotion
 - Impact dans la relation interpersonnelle et intime

Métaphysique :

- Le manifesting
 - Comment notre réalité est-elle créée ?
 - Comment pouvons-nous co-crée la réalité ?
 - Formes & Essences
 - Principe de Résonance

- Principe d'Alignement, Fluidité & Engagement

Exercices Pratiques :

- Approfondissement des 5 attitudes
- Les 3 portes (révision)
- Les 3 centres
- Aura & Enveloppe
- Respiration Ujjayi (révision)
- Respiration B-Right

Session 3 : Vendredi 17 mai et Samedi 18 mai 2019 :

Théorie :

- Compléments (au choix)
- Questions & Réponses
- Proposer un modèle intégratif
 - Evolution personnelle
 - Evolution interpersonnelle
 - Evolution socio-professionnelle

Ennéagramme :

- La Connaissance de soi à travers les émotions de base et les mécanismes de défense de l'ego
 - Distinguer ego et personnalité
 - Les 3 types d'intelligence
 - Les émotions et les préoccupations
 - Le mode et la phase de cristallisation de l'ego
- La vie hors de l'ego et dans l'Essence (l'Être), lorsque l'individu est pleinement présent et que les fonctions (triades) universelles s'expriment à travers les vertus

Métaphysique :

- Comment fonctionner plus pleinement dans la Réalité Non Physique
- Réalité Non Physique et l'au-delà : quelles relations ?
- Communiquer avec des êtres de la réalité non-physique : est-ce possible ?
- Expansion de conscience et réalité non-physique : quels liens ?
- Développer des perceptions extra-sensorielles : cela signifie quoi et quelle utilité cela peut-avoir ?

Exercices Pratiques :

- Maîtrise des 5 attitudes
- Portes et Centres d'Expansion (révision)
- Respiration B-Right
- Espace de l'Immobilité
- Espace de la Conscience
- Initiation au Jeu d'Eveil

(*) exemple de programme type, à titre indicatif