



KABBALE & BIEN-ETRE: esprit sain, corps sain et âme saine

PROGRAMME DU COURS :

Nous aspirons tous à une santé physique, émotionnelle et spirituelle saine

Dans ce cours d'une durée de 12 semaines, nous plongerons au cœur d'enseignements kabbalistiques profonds au sujet de 3 des aspects les plus importants relatifs à la santé spirituelle et physique à savoir : la nourriture, le sommeil/les rêves et la méditation

Venez découvrir des outils spéciaux pour accéder à la force spirituelle de la nourriture, révéler la sagesse et les méditations permettant de faire du temps du sommeil le temps le plus productif de la journée et apprendre la raison pour laquelle la méditation kabbalistique représente le moyen fondamental pour accéder à une profonde paix de l'esprit.

DESCRIPTIONS DU COURS :

PARTIE 1 : ALIMENTATION POUR L'ÂME

SESSION 1 : nourriture pour la vie

- Comment est-ce que l'alimentation affecte notre conscience ?
- Nettoyer notre corps
- Nourriture & Adversaire
- L'intelligence énergie de l'eau

SESSION 2 : nourriture issue de la Lumière

- Comment développe-t-on l'intuition dans nos choix de nourriture ?
- Bénir notre nourriture
- Apprécier notre nourriture et s'en réjouir
- Unifier la Lumière & le Vase : mastiquer notre nourriture, être assis lorsque nous mangeons, sentir le goût

SESSION 3 : choisir la nourriture en conscience

- Equilibrer les protéines, les glucides et les lipides



- Quelles sont les conséquences d'une alimentation négative ?
- Comprendre le terme « casher » en tant que système à trois colonnes
- Quelle est l'importance de la préparation des aliments ?

SESSION 4 : soutenir notre travail spirituel

- rassemblements des aliments & échanges d'énergie
- Festivités, occasions spéciales et les 3 repas du Shabbat
- Le vin et le pain
- Maintenir la santé pour notre travail spirituel

PARTIE 2 : LES REVES & L'ART DU SOMMEIL SPIRITUEL

SESSION 5 : le sommeil, les rêves, le corps et l'âme

- Comment notre comportement affecte-t-il nos rêves ?
- Pourquoi nous sentons-nous fatigués ?
- L'essence de notre âme
- Différents niveaux de rêves

SESSION 6 : outils pour recharger notre âme

- Bons rêves et correction des mauvais rêves (*Hatavat Chalom*)
- Différentes méditations au moment du couché
- *Nafshi Ivitecha*: nettoyer la nature réactive du corps
- Scanner le Zohar avant de s'endormir pour recharger notre âme

SESSION 7 : niveaux des rêves & messages

- Les quatre niveaux de rêves
- Décoder les messages de nos rêves
- Rêves récurrents : messages que nous n'avons pas reçus
- Se souvenir de nos rêves

SESSION 8 : recevoir de plus grands messages

- Moment opportun des rêves et types de messages
- Messages sur les personnes qui nous entourent
- Reconnaître les faux rêves
- Outils pour rêver (portions du Zohar & 72 noms de Dieu)



THE KABBALAH CENTRE™
learn transform connect

PARTIE 3 : MEDITATION PRATIQUE

SESSION 9 : méditation dans la Kabbale

- L'art et l'importance de la respiration
- Les quatre schémas d'ondes cérébrales

SESSION 10 : comment méditer

- Le pouvoir de la concentration
- Biologie de la relaxation

SESSION 11 : techniques de méditation

- Visualisation
- Quelle est la cause de la santé et de la maladie ?
- Le pouvoir de la méditation et notre santé

SESSION 12 : méditation pour la croissance spirituelle

- Conscience vs. Subconscience
- Le pouvoir de l'affirmation
- Le pouvoir des lettres dans la méditation

LECTURE RECOMMANDÉE POUR CE COURS :

"72 Names of God: Meditation Deck" – Yehuda Berg (72 Noms de Dieu: jeu de méditation)