



# La Lettre de l'Institut AMA

## Eté 2014

*Bonjour à toutes et à tous,*

*Avant de vous présenter le calendrier de formation et les nouveautés qui vont l'enrichir, nous évoquerons l'intérêt de la formation de remise à niveau du Coursus de Base qui s'est déroulée début juillet sur trois jours et la prochaine inauguration du nouveau lieu de l'Institut Ama.*

*Et parce que la pratique reste au centre de nos priorités, nous vous proposerons différents outils pour vous accompagner dès la fin du cursus de base ou tout au long de votre activité.*

*Enfin, nous vous inviterons à découvrir quelques très intéressants supports de réflexion.*

*Belle découverte...N'hésitez pas à nous faire des retours par mail. Nous restons à votre écoute....*

### **BILAN DU SEMINAIRE DE «REMISE A NIVEAU DU CURSUS DE BASE ».**

Cette formation s'est déroulée pour la première fois les 05, 06 et 07 juillet derniers.

L'expérience a confirmé l'intérêt de ce séminaire pour les personnes qui **ont déjà suivi le Coursus de Base en Santé Humaniste** et qui ressentent le besoin soit de **profiter des nouveautés du cursus actuel** soit de **se remettre dans la pratique**. La densité du programme a permis aux participantes de mettre en pratique l'intégralité du cursus de base et de prendre un nouvel élan pour parfaire la méthode via les spécialisations. Au-delà de l'aspect pédagogique, ces quelques jours ont été intenses en émotions et ont permis de créer de très beaux liens entre les participantes.

Enfin, le nouveau cadre de l'institut a contribué à agréments ces moments en alternant travail et repos bien mérité autour de la piscine ... Pour conclure et afin de répondre à la demande nous vous proposons de renouveler très vite l'expérience, pourquoi pas au coin du feu de cheminée ?! Nous vous tiendrons informés mais n'hésitez pas à nous faire part de votre intérêt.

### **INAUGURATION DU NOUVEAU LIEU DE L'INSTITUT**

Afin d'aborder la rentrée dans la joie et le plaisir nous profiterons du prochain diner rencontre de Toulouse qui se déroulera le 02 octobre 14, pour inaugurer le nouveau lieu de l'institut et organiser la remise des diplômes. Nous comptons sur votre présence et vous communiquerons les modalités d'organisations de la rentrée par mail.

### DATES DE DEMARRAGE DES PROCHAINS « CURSUS DE BASE ».

TOULOUSE : 29 et 30 septembre et 01 octobre 14

*Date limite d'inscription : le 25 Août\*.*

RENNES : 22 et 23 septembre 14

*Date limite d'inscription : le 24 juillet\*.*

LYON : 10, 11, 12 octobre 14

*Date limite d'inscription : le 25 Août\*.*

\*Possibilité de régler en plusieurs fois, au besoin nous contacter.



Nouvelle formatrice à  
Lyon : **Michèle COHEN**

### DATES DE DEMARRAGE DES PROCHAINS CURSUS « ACCOMPAGNEMENT EMOTIONNEL ».

TOULOUSE : 10, 11, 12 septembre 14

*Date limite d'inscription : le 25 Août\*.*

\*Possibilité de régler en plusieurs fois, au besoin nous contacter.

### SOIREE DÎNER RENCONTRE, REMISE DES DIPLOMES, INAUGURATION DES LOCAUX DE L'INSTITUT AMA

TOULOUSE : **02 octobre 14**

Notez cette date !! et confirmer nous votre  
présence par retour de mail !!

### SUPERVISIONS EN LIGNE

04 septembre 14 de 12h à 14h

09 septembre 14 de 18h à 20h

03 octobre 14 de **13h à 14h\***

20 octobre 14 de 18h à 20h

12 novembre 14 de 18h à 20h

26 novembre 14 de **13h à 14h\***

08 décembre 14 de 17h30 à 19h30.

Pour les réservations suivez le lien  
[http://institutama.net/supervisions\\_en\\_ligne](http://institutama.net/supervisions_en_ligne)

**\*Séances d'une heure à 15€ au lieu de 30€ les 2 heures.**

### LES FORMATIONS CONTINUES

#### LYON :

TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE  
le 15 octobre 14

INFERTILITE 19 et 20 novembre 14

#### TOULOUSE :

**THEME SELON VOS CHOIX** : 02 octobre 14

PEDIATRIE le 11 décembre 14

***Nouveau Thème !!***

**LE FEMININ MASCULIN** les 14, 15, 16  
novembre 14.

Inscrivez-vous vite, il reste des places !\*

\*Possibilité de régler en plusieurs fois, au besoin nous contacter.

## LES NOUVEAUTES

### **NOUVEAU CONCEPT DE LA FORMATION «CORPS PHYSIQUE ».**

Afin de permettre à chacun et chacune de suivre cet enseignement voici la nouvelle organisation de cette formation.

Le principe est d'alterner deux modules de théorie via skype et un module de pratique en regroupement sur site avec un maximum de trois regroupements par cursus en intégrant la validation.

#### *- Les modules de théorie :*

Afin de laisser le temps à chacun d'intégrer en douceur la théorie et de pouvoir bénéficier d'un plus grand suivi, nous proposons 1 matinée de 3 heures par semaine sur 4 semaines via Skype, au lieu d'un module de 2 jours sur site.

#### *- Les modules de pratique :*

Afin de permettre la mise en application de la théorie, nous proposons deux jours consécutifs de regroupement entre stagiaires que nous souhaitons rendre le plus riche possible en prévoyant des études de cas pratiques, des TP entre stagiaires, des consultations de patients volontaires.

### **LES FORMATIONS BIONUTRICS ET FORMAT AUDIO.**

Comme vous le savez les formations à thèmes gratuites animées par David REY du Laboratoire BIONUTRICS ont commencé au mois

d'avril et ont permis d'aborder deux sujets fondamentaux : le Processus Inflammatoire et la Détoxification. Nous vous ferons part de la suite du calendrier dès la rentrée.

La densité et la richesse de ces formations ont attiré un grand nombre de participants qui ont pu intégrer ces informations dans leur pratique. Grace à leur présence ces formations ont pu avoir lieu et de fait un fichier audio a pu être réalisé pour chaque session. Ces fichiers sont actuellement disponibles pour toutes personnes intéressées sur simple demande par mail. Ils seront bientôt accessibles depuis l'espace étudiant de notre site !!! Ce qui nous amène à évoquer ....

### **UN ESPACE ETUDIANT SUR LE SITE DE L'INSTITUT AMA !!!!**

Nous aurons bientôt le plaisir de vous présenter cette nouveauté!!! A suivre dans la prochaine Newsletter ....

## **L'ANNUAIRE POUR TOUS**

Afin de vous permettre d'être référencé dans l'annuaire du site de l'Institut Ama et ainsi de vous accompagner au mieux dans votre pratique, nous avons le plaisir de vous informer que **la validation d'une certification vous permettra de figurer dans l'annuaire du site de l'Institut Ama durant un an.**

Cette période vous laissera ainsi l'opportunité de participer à deux journées de formation continue de votre choix et/ou de supervision à l'issue desquelles votre inscription annuelle sera de fait renouvelée.

**DES SUPPORTS DE REFLEXION...SUIVEZ LES LIENS ...**

### **5 VIDEOS SUR LES MONDES INTERIEURS ET EXTERIEURS**

[.https://www.youtube.com/watch?v=q5iWK\\_lahT0&index=1&list=PL8qL2YhfbR-t1tDSEhIVYrGnID129TJXV](https://www.youtube.com/watch?v=q5iWK_lahT0&index=1&list=PL8qL2YhfbR-t1tDSEhIVYrGnID129TJXV)

### **CONFERENCE DE GREGG BRADEN**

Dans cette conférence il nous explique ce qu'est le langage de la divine matrice (ce champ d'énergie qui unifie tout dans l'univers) et ce qu'il appelle la nouvelle science.

<http://youtu.be/65cizkTTRiq>

### **CHRISTIANE SINGER**

Merveilleuse interview de Christiane Singer sur l'importance de l'essentiel et la possibilité de la transmission.

<http://epanews.fr/video/christiane-singer-racines>

### **FILM « LE GUERRIER PACIFIQUE ».**

<http://vimeo.com/66362275>

### **DEEPAK CHOPRA**

Nous vous souhaitons une belle découverte du texte qui suit ....

## L'avenir de notre bien-être – Deepak Chopra à Paris le 19 mai 2014

« Le monde est un miroir de ce que je suis.

Les scientifiques se heurtent à deux questions essentielles auxquelles ils ne savent pas répondre :

-de quoi est fait l'univers ?

-qui-suis-je ?

Les calculs scientifiques montrent que 70% de l'univers sont faits d'énergie sombre et 29% de matière noire (en expansion très rapide). A peine 1% est fait de la matière que nous connaissons : atomes etc. Ce vide, qu'on appelle aussi « matrice » est un champ de conscience avec un pouvoir d'organisation. Quelle est la nature de la conscience ? Elle ne répond pas aux lois physiques (le « physique » est fait de rien). La conscience serait de nature électrique : un corrélat neuronal d'expérience (= je fais une expérience et elle se traduit par une activité électrique dans mon cerveau).

Qui suis-je ?

La vision classique de Descartes est dualiste : il y a le monde et moi. C'est dépassé. L'univers est une activité, et je suis une activité de l'univers. L'univers n'est pas un nom mais un verbe, dynamique, en mouvement, qui inclut notre corps, les étoiles, les galaxies ...C'est un champ de conscience. L'univers existe en moi , il est une activité de ma conscience. La conscience crée la réalité,

elle crée les interactions entre les gens, c'est donc un champ infini des possibles. J'ai créé un mot : « qualia » qui veut dire qualité de conscience. Il comprend les sensations, images, sentiments, émotions. Je suis pensées, émotions, corps, esprit. L'univers est en fait l'expérience de la conscience. Je suis un être de lumière, un champ de potentialités fait de poussières d'étoiles. Notre âme est notre conscience au niveau spirituel. Il existe aussi la conscience collective (employer ce terme plutôt que celui d'inconscient collectif).

C'est un nouveau paradigme : l'univers est créatif et conscient. Cela bouleverse tout ce qu'on a cru jusqu'ici. La conscience écrit le livre de nos gènes : les gènes ne sont pas fixes, seuls 5% des mutations sont prévisibles. De même il y a une neuroplasticité du cerveau : on peut réinitialiser son cerveau pour avoir une vie saine et heureuse (on peut, par notre conscience, agir sur le vieillissement cellulaire, la tension artérielle, les fonctions immunitaires etc).

Notre cerveau est l'instrument à travers lequel la conscience se localise. Il métabolise l'expérience en sécrétant des substances (neuro peptides) au niveau des synapses : sérotonine, vasopressine, dopamine, ocytocine sont les substances sécrétées par les gens heureux. Elles sont générées par nos pensées, nos désirs, nos qualia. Elles ont une action positive sur notre système immunitaire. Respiration, cœur et cerveau sont des systèmes intégrés, reliés par le système nerveux (parasymphatique et orthosymphatique).

Si vous étiez conscients que vous êtes des êtres de lumière, vous seriez bonté, beauté, harmonie, compassion, émerveillement de joie etc . C'est une sorte d'expérience religieuse transcendante. Il nous faut oublier la peur de la mort. Elle n'est qu'une expérience parmi les autres. Quand on meurt on ne perd pas son essence. Il existe une conscience unique : vous n'êtes pas seulement une goutte d'eau ; vous êtes l'océan contenu dans la goutte d'eau.

Venons-en maintenant à la question du bien-être. Ce que je vais vous dire est le fruit de recherches depuis 5 à 10 ans (c'est récent).

5 critères pour définir le bien-être : professionnel, social, physique, collectif et financier. Selon ces critères, le Costa Rica est très bien placé (on n'y fait pas la guerre sans arrêt comme aux USA) , les USA sont 14<sup>ème</sup>, la France 22ème, la Chine 100ème.

Professionnel : seulement 20% des gens aiment leur travail. (le nombre de suicides est plus important le lundi, en lien avec la reprise du travail). C'est lié à la qualité des relations au travail. Un patron qui ignore son employé lui fait perdre 50% de sa motivation. S'il le critique, il ne perd que 40% de sa motivation (il « existe », même à travers la critique !) (certains vont au travail pour rendre les autres malheureux). Mais si le patron fait éloge d'une ou deux qualités de son employé, il retrouve toute sa motivation. Valoriser les qualités est très efficace.

Social : si j'ai un ami heureux, mon bonheur augmente. Si mon ami a lui-même des amis heureux, mon bonheur augmente davantage.

Physique : veiller à un équilibre : activité physique journalière (marche), sommeil, méditation. Je ne devrais jamais être fatigué si je veille à cet équilibre. Il y a aussi la nourriture. Les aliments génétiquement modifiés provoquent Alzheimer, cancers ... La qualité de conscience est essentielle aussi : vivre au présent régule le corps. L'esprit distrait perd le contact avec le temps. Le temps est une qualité de conscience : ce qui est le plus important c'est ce qui est là maintenant (gens et actions).

Financier : Ne pas être victime d'une crise que je n'ai pas créée. Seuls 2% de l'argent sert aux biens et services. Le reste est un jeu. As-tu assez d'argent pour acheter ce dont tu as besoin ?

Communautaire : suis-je en relation avec ma communauté ? (voir [www.gallup.com](http://www.gallup.com)) . Aimez-vous ce que vous faites chaque jour ? Utilisez-vous vos qualités chaque jour ? Si non, alors changez. Etes-vous en sécurité dans votre lieu de vie ? Avez-vous aidé quelqu'un aujourd'hui ?

Social : riez-vous beaucoup ? Avez-vous appris quelque chose d'intéressant aujourd'hui ou hier ? Avez-vous été traité avec respect ?

Pour vivre heureux on ne peut ignorer ceux qui souffrent . Pour résoudre les problèmes du monde, commencer par s'occuper de soi, cela nous donnera plus de compassion pour les autres.

Formule du bonheur :  $B = R + C + V$

R : réglage de base par rapport à une situation. Si on voit chaque situation comme un problème, R est faible. Il détermine 50% de notre bonheur. R est déterminé essentiellement entre 0 et 3 ans par l'environnement (parents confiants ou victimes, médias ..). Toute situation peut être un problème ou une opportunité. Changer ce réglage par la conscience et la méditation.

C : conditions matérielles. Influence pour 10% notre bonheur. Riches et pauvres ont en commun qu'ils pensent sans cesse à l'argent. La richesse ne rend pas forcément heureux. Cela dépend de nos choix quotidiens. Ce sont souvent le shopping (on nous appelle les « consommateurs »), la nourriture et le sexe. Ces choix nous rendent-ils heureux ? Oui, mais pas longtemps. Le souvenir du plaisir devient une addiction. Les choix qui nous rendent heureux sont ceux qui nous permettent de nous réaliser, ou aussi de rendre quelqu'un d'autre heureux.

L'échéance de la mort ne peut être résolue par le bonheur. Il y a donc la nécessité d'un bien-être spirituel pour être heureux vraiment (ce doit être le V de la formule que D.C. n'a pas explicité, donc intervenant pour 40%).

Les causes de la souffrance sont : 1/ ne pas connaître la vraie nature des choses. 2/ être attaché à ce qui est impermanent. 3/ la peur. 4/ l'identification à son ego.

1/ La transcendance permet d'aller au-delà de ce qu'on perçoit (qui n'est qu'une expérience), hors de l'espace-temps. Le yoga (« unité ») permet de trouver cette conscience étendue.

Karma yoga : action, impulsion évolutive de l'univers. L'inconscient est l'esprit qui ne dort jamais. Le yoga permet d'y accéder. Il y a un continuum entre naissance et mort.

Voir le site [www.superbrainchopracenter.com](http://www.superbrainchopracenter.com)

Méditation guidée : bien assis dos droit, paumes ouvertes sur les genoux face au ciel, sentir sa respiration, y mettre sa pensée, puis sentir les battements de son cœur dans son cœur puis au bout des doigts, puis ressentir l'amour, la compassion, la joie... Puis penser « qui suis-je ? » puis « qui pose la question qui suis-je ? ». Puis répéter ses prénom et nom, puis juste le prénom puis juste « je suis ». Puis revenir doucement.

Quand ma conscience s'étend, le monde s'étend. Les 3 premiers niveaux de conscience sont l'éveil, le sommeil profond et le rêve. Le 4<sup>ème</sup> est celui de l'âme, témoin silencieux de ce que je vis ; j'ai le statut d'observateur extérieur de moi-même. Le 5<sup>ème</sup> est la conscience cosmique, être connecté ; le 6<sup>ème</sup> est la conscience divine où je ressens mes corps subtils et j'ai conscience de l'unité. Quand je suis dans la conscience universelle je n'ai pas peur de la mort, je suis dans l'amour et la compassion absolus ».

*Je vous souhaite de faire le plein de joies, de détente et de plaisirs*

*Très bel été, avec plein de soleil dans les cœurs pour nourrir nos âmes.*

*Martine*