

Séminaire de deux jours

Exploration de la Conscience

Faire l'expérience d'états de conscience élargis
Reconnaître son potentiel intuitif
Promouvoir l'autonomisation

Apprenez à utiliser des outils éprouvés à l'échelle mondiale et très efficaces qui vous permettent d'explorer activement votre propre conscience et de vous engager dans la découverte de vous-même et la transformation personnelle. Le processus est grandement simplifié et soutenu par Hemi-Sync®, une technologie puissante basée sur les mélanges complexe des sons binauraux. Hemi-Sync® est utilisé de façon efficace et sans risques par l'Institut Monroe depuis plus de 45 ans. Tous les séminaires offerts par l'Institut Monroe mondialement sont animés par des formateurs certifiés.

Objectifs du séminaire

- L'expérience immédiate et l'exploration d'états de conscience élargis pour lesquels, en règle générale, des années de formation et de pratique sont nécessaires afin de les atteindre.
- L'accès facile et le maintien de ces états de conscience élargis, même sans l'utilisation d'aides techniques telles que Hemi-Sync®
- Être capable d'utiliser des ressources internes inutilisées auparavant
- Faire connaissance avec des outils pour des applications pratiques dans la vie quotidienne
- Mieux comprendre votre "soi supérieur"

Résultats et bénéfices

Les résultats des exercices et de l'utilisation des outils appris varient considérablement d'une personne à l'autre. Votre soi supérieur réserve les expériences qui vous sont destinées pour ce moment dans le temps. Des compréhensions et des découvertes étonnantes vous attendent.

Les participants font souvent rapport sur:

- Relaxation physique profonde
- Amélioration du sommeil
- Prise de conscience étendue
- Compréhension approfondie des situations de la vie
- Accès au guidage intérieur
- Méditations plus profondes
- Amélioration de l'intuition et de la créativité
- Calme et clarté mentale
- Guérison physique et émotionnelle
- Libération des peurs et des croyances limitatives
- Amélioration de la concentration et de l'apprentissage
- Meilleure connaissance de soi-même

La structure du séminaire

Le séminaire est très expérimental et participatif. Elle se fait généralement en petits groupes. Les participants font l'expérience d'une séquence de huit exercices Hemi-Sync®. La plupart d'entre eux avec des instructions verbales. Tout le monde écoute un exercice en même temps. Chacun fait ses propres expériences et en tire ses propres conclusions. Les participants seront en mesure de travailler sur leurs propres problèmes, de se guérir eux-mêmes, d'obtenir des conseils et d'en apprendre davantage sur leur soi total. Le programme est très intensif. Néanmoins, les participants ressentent généralement une relaxation profonde et se sentent plus centrés, enracinés et vivants qu'auparavant.

Chaque exercice audio est présenté afin que chacun comprenne son but et sache à quoi s'attendre. Pendant les exercices, les participants s'allongent confortablement sur un matelas (pneumatique) et reçoivent un coussin et une couverture. Certains entraîneurs utilisent également des fauteuils confortables à inclinaison réglable. Tout le monde écoute les exercices à l'aide d'écouteurs stéréo en même temps. Après chaque exercice, les participants ont la possibilité de consigner leurs expériences dans un journal. Ensuite, les expériences peuvent être échangées au sein du groupe. L'échange d'expériences est volontaire, même si les participants sont encouragés à y participer. L'échange mutuel contribue beaucoup au succès de l'apprentissage et à l'expérience de chaque individu.

Jour 1

Le premier jour, les participants apprennent à atteindre un état de conscience puissant, que Bob Monroe a appelé Focus 10. L'état de "l'esprit éveillé, le corps endormi". Le corps physique est profondément détendu ou même endormi, tandis que l'esprit est bien éveillé et actif. Le participant a un contrôle total sur lui-même et peut prendre des décisions conscientes. Le Focus 10 est la base de l'exploration du soi total et des réalités non-physiques. C'est la porte vers de nombreux autres états de conscience.

Les participants:

- apprennent rapidement et facilement à passer de Focus 10 à la conscience éveillée.
- apprennent techniques pour renforcer et contrôler leur champ énergétique personnel.
- libéreront des blocages énergétiques et feront l'expérience de la guérison.
- apprendront une technique pour se guérir et guérir les autres, basée sur la recherche développée par l'Institut Monroe avec l'aide de guérisseurs expérimentés.
- acquièrent des connaissances et des idées sur leur propre personnalité.
- apprennent 21 outils et méthodes pour une application pratique dans la vie quotidienne.

Jour 2

En se basant sur les expériences de la première journée, les participants apprennent comment accéder au Focus 12, que Bob Monroe a appelé "l'état de conscience élargie". Focus 12 est un état idéal pour obtenir des réponses à des questions, pour résoudre des problèmes ou pour enquêter. Chaque personne peut se connecter avec sa propre sagesse intérieure de telle sorte que l'information et les idées peuvent être reçues d'une source profonde de "connaissance" au-delà de l'esprit alerte. Les participants pratiqueront également la dissociation consciente du corps physique en préparation de la transition vers des états volontaires hors du corps physique. D'autres outils et techniques pour l'exploration de la conscience et leur application quotidienne seront mis en pratique.

Notre vision : L'éveil mondial de l'humanité

Notre mission : Aider les gens à créer une vie plus significative et plus joyeuse par une exploration guidée de la conscience élargie.

Histoire : L'Institut Monroe® (TMI) a été fondé au début des années 1970 en tant qu'organisme d'enseignement et de recherche par l'inventeur et pionnier du son Bob Monroe. Soucieux de trouver une explication à ses propres expériences extracorporelles spontanées, Bob Monroe a créé un centre de recherche où les médecins, les scientifiques et les laïcs peuvent explorer des réalités non-physiques et ressentir leur influence sur notre existence sans risque pour eux-mêmes. Depuis plus de 45 ans, le TMI est dédié à la recherche sur les états de conscience élargis. Des dizaines de milliers de personnes ont déjà participé aux programmes de l'institut.

La méthode : La méthode Hemi-Sync® - aussi connue sous le nom de méthode Monroe - est unique au monde. Elle est profondément enracinée dans la tradition occidentale. Il s'agit d'une participation active pendant la méditation pour explorer l'univers non-physique. Les participants sont encouragés à apporter leur intelligence et leur curiosité. Il ne s'agit pas de distraire l'esprit qui rumine constamment ou de supprimer l'ego, comme on le voit souvent ailleurs.



Bob Monroe

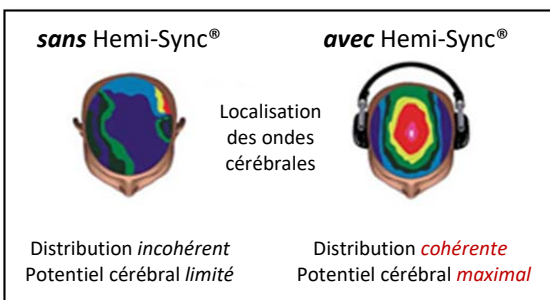
La technologie sonore développée par Bob Monroe agit comme des roues d'entraînement pour le vélo. Une fois que vous avez appris à atteindre un certain état de conscience, les roues d'entraînement ne sont plus nécessaires. La Méthode Monroe est exempte de tous dogmes. Les parcours proposés, peuvent être utilisés dans la plupart des autres traditions. Le support Hemi-Sync® est un merveilleux complément à d'autres traditions. La méthode Monroe, c'est d'abord l'exploration de la conscience. Nous apprenons à vivre dans le monde physique. Il ne s'agit pas de s'échapper dans une autre dimension. Il s'agit plutôt d'apprendre comment nos découvertes peuvent être mises en pratique dans notre monde physique.



L'Institut Monroe en Virginie (USA)

Qu'est-ce que Hemi-Sync?

Hemi-Sync (de "Hemispheric Synchronization") est une technologie sonore scientifiquement et cliniquement prouvée qui utilise des signaux audio complexes et multicouches pour atteindre facilement certains états de conscience. Avec Hemi-Sync, les deux moitiés du cerveau (hémisphères) sont synchronisées de telle sorte qu'elles peuvent travailler ensemble efficacement dans un état cohérent (équilibré). Dans la vie quotidienne, cette synchronisation hémisphérique se fait naturellement, mais seulement pour des périodes courtes et aléatoires. La technologie Hemi-Sync permet à chacun d'entrer facilement, rapidement et en toute sécurité dans certains états de conscience et de maintenir ces états sur une période de temps prolongée.



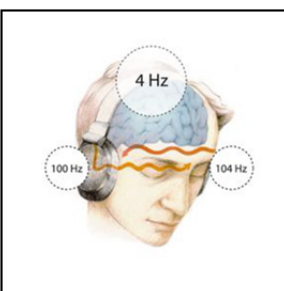
Des états de conscience allant du sommeil profond à des états très actifs et ciblés comme la méditation, la relaxation profonde, une créativité accrue, la manifestation, le déblocage et la résolution de problèmes sont possibles. Il n'y a pas de messages subliminaux. Vous gardez le contrôle total à tout moment. Hemi-Sync est un outil idéal pour ceux qui s'engagent dans le développement personnel et spirituel.

Comment Hemi-Sync a été développé?

Robert Monroe, pionnier dans le domaine de la conscience humaine, a fait des recherches dans les années 1950 dans le domaine de l'apprentissage pendant le sommeil. Il a testé différentes fréquences sonores et leur influence sur la capacité d'apprentissage. Par conséquent il a trouvé des combinaisons de fréquences, auxquelles il pouvait assigner certains états de conscience. Il a breveté sa technique sous le nom de "Hemi-Sync" ("synchronisation hémisphérique"). Au début des années 1970, Bob a intégré des battements binauraux dans sa technique, développant Hemi-Sync comme un outil puissant pour explorer la conscience humaine. Les exercices audio du séminaire "Exploration de la Conscience" comprennent des mélanges complexes de fréquences sonores, la technologie des battements binauraux, des effets sonores et de la guidance verbale.

Que sont des battements binauraux?

La sensation de battements binauraux "auditifs" se produit lorsque deux sons de fréquences légèrement différentes sont transmis à l'une des deux oreilles en même temps et que le cerveau reconnaît une différence de phase entre les deux sons. Dans la vie quotidienne, cette différence fournit les informations permettant de localiser la source sonore. La différence de phase est compensée en tournant la tête. Si les deux tonalités atteignent chacune une oreille séparément au moyen d'un casque d'écoute, un mouvement de la tête n'équilibre pas les phases. Le cerveau essaie de comprendre ce qu'il perçoit. Il détecte la différence entre les deux fréquences acoustiquement audibles ainsi que leur différence de phase.



La différence entre les deux fréquences, qui est inaudible acoustiquement mais reconnaissable par le cerveau, s'appelle le battement binaural. Il ne s'agit pas d'un son fourni de l'extérieur, mais d'une perception générée par le cerveau.

Le graphique montre comment deux sons légèrement différents (100 et 104Hz) parviennent à une oreille via un casque et comment le cerveau perçoit la différence de 4 Hz.

Dans ce contexte, un mécanisme d'apprentissage naturel du cerveau est d'une grande importance. Lorsque le cerveau perçoit des sons binauraux, il génère des ondes cérébrales de la même fréquence. Il est possible d'utiliser des sons acoustiques pour que le cerveau génère des ondes cérébrales de fréquences spécifiques. Ces ondes cérébrales peuvent être mesurées par EEG (électroencéphalographie) et affichées graphiquement. Certaines bandes de fréquences sont attribuées à des catégories d'états de conscience. Il est tout aussi important que Hemi-Sync active les deux moitiés du cerveau et amène le cerveau dans un état cohérent et équilibré. Un état cohérent du cerveau permet des états de conscience extrêmement profonds et précis qui ne sont autrement possibles qu'après des années d'entraînement.

Fréquences des ondes cérébrales et états de conscience

Hemi-Sync permet une fonction cérébrale cohérente et équilibrée ainsi que l'atteinte rapide d'états de conscience définis. Il n'existe actuellement aucun moyen objectif de mesurer les états de conscience. Cependant, certains profils d'ondes cérébrales ont été associés par la recherche à des états de conscience définis.

Intervalle	Fréquence [Hz]	État de conscience
Gamma	30-100	Excellence, Concentration, Mystique, Perception transcendante
Beta	15-30	Conscience éveillée normale, Pensée logique/analytique
Alpha	8-15	Calme, détendu, rêve éveillé, portail ou passerelle vers la mémoire en méditation
Theta	4-8	Subconscience, rêve (sommeil paradoxal), intuition, créativité, expériences de sommet
Delta	0,5-4	Sommeil profond, relaxation profonde, Régénération, raccordement au champ

L'élégance du système binaural est la possibilité d'être influencé par des fréquences inférieures à la limite audible de l'oreille humaine (< 20 Hz).

Dans l'exemple graphique ci-dessus, le cerveau perçoit une fréquence (4Hz), c'est-à-dire en dessous du seuil auditif humain, et génère ensuite des ondes cérébrales de la même fréquence.

La fréquence générée de 4Hz est située à la transition entre les deux catégories d'ondes cérébrales «Thêta» et «Delta».

Fréquences des ondes cérébrales et états de conscience

Le cerveau produit constamment un mélange complexe de fréquences d'ondes cérébrales. Dans notre exemple, les 4Hz induits artificiellement sont superposés aux autres ondes cérébrales.

Au cours de décennies de recherche, Bob Monroe a trouvé les bons mélanges de fréquences pour des états de conscience très spécifiques. C'est le secret et le succès de l'Institut Monroe.

Les exercices Hemi-Sync peuvent inclure simultanément des fréquences Delta (pour la relaxation profonde), Theta (un état élargi pour l'exploration), Alpha (un pont entre le contenu de Theta et la conscience de Beta) et Beta (la vigilance).

Une introduction à l'Hemi-Sync utilisant l'exemple d'un exercice avec un fort effet calmant peut être téléchargée ici:

[Soundcloud.com/walter-frei-2/le-procede-hemi-sync](https://www.soundcloud.com/walter-frei-2/le-procede-hemi-sync)

S'endormir et se réveiller sur commande, tel est le but de cet exercice. Des écouteurs, un lecteur MP3 et un endroit calme et non perturbé suffisent.

