



- Comment faire ses premiers Phosphènes

Mixage Phosphénique en Pédagogie

Mixage Phosphénique en Pédagogie

Relaxation Contrôlée et Pensée Consciente

Relaxation Contrôlée et Pensée Consciente

Formation de Base niveau 1

Formation de Base niveau 1

Renseignements, inscriptions:

Jean Jacques PECH
34, Chemin de Virebent 31200 TOULOUSE
Tél. 06 6549 7280 E.mail: interlux@bbox.fr
Site www.phosphenisme.eu

Jean Jacques PECH et la Société InterLux

La Société InterLux vous propose une gamme de produits et d'activités pour favoriser votre bien être et votre évolution personnelle, dans le respect de votre indépendance.

*Pour connaître en détail toutes les activités de la **Sté Interlux**, allez sur le site www.interlux.fr, puis cliquez sur les liens qui vous intéressent.*

Les produits de votre bien-être:

- **Les lampes et ampoules de Luminothérapie** (ou Photothérapie). Elles seront utilisées avantageusement par tous ceux, des enfants aux personnes âgées, voulant prévenir ou soigner les dépressions saisonnières, lutter contre la fatigue, les troubles du sommeil, améliorer leurs capacités intellectuelles, etc.
- **Les compléments nutritionnels** à base de plantes ou de produits naturels garantis non irradiés. Digestives, calmantes, dépuratives, agissant sur le sommeil, le tonus ou la circulation, ou bien aidant à la régénération de nos cellules ou antidouleurs, de nombreuses plantes peuvent nous aider à retrouver notre bien-être et notre bonne humeur.
- **La protection des ondes électromagnétiques**. Comment se protéger efficacement des ondes électromagnétiques, (CEM), ou électro-smog?
Les ondes électromagnétiques émises par nos téléphones, tablettes, jeux électroniques de toutes sortes peuvent être fortement nuisibles pour notre santé.
Le Docteur Gruber en Suisse, qui travaille depuis plus de 25 ans sur le problème des ondes électro-magnétiques, a trouvé le moyen, non seulement de se protéger de ces ondes, mais encore et surtout de transformer ces mêmes ondes néfastes en ondes capables de régénérer l'organisme.

Les activités

De nombreux stages, séminaires et ateliers vous sont proposés, ainsi que des séances individuelles. Ils n'ont qu'un seul but, votre bien-être. (voir ci-dessous)

Ils sont animés par : **Jean-Jacques PECH**

Sa formation :

- Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne
- Spécialiste en Phosphénisme
- Phosphénopédagogue formé et certifié par l'école du Dr LEFEBURE
- Certifié en Contrôle Mental "Silva Mind Control"
- Relaxologue, Soins Energétiques
- Conférencier
- Pratique les techniques de communication, de visualisation positive depuis de nombreuses années
- Connaissances en PNL, Hypnose Ericksonienne, hypnose classique, coaching.

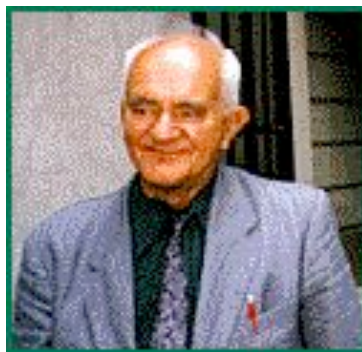
Anime et organise en France et dans les pays francophones les séminaires suivants:

- " *Mixage Phosphénique en Pédagogie* "
- " *Relaxation Contrôlée et Pensée Consciente* "
- " *Phosphénisme niveau 1* "

Ainsi que divers stages et formations de développement personnel.

Vous propose, sur toute la France :

- ▶ Des conférences sur la Luminothérapie, sur le Phosphénisme, ainsi que sur la Pensée Consciente.
- ▶ Des séminaires et stages de groupe ou familiaux (possible à domicile)
- ▶ Des séances individuelles de thérapie personnalisée, en cabinet ou à domicile.
- ▶ **Nouveau !** Sans vous déplacer de chez vous, avec la **PhonieThérapie**, ce sont les séances qui viennent vers vous.
Formations et séances par téléphone, Skype, supports audio ou vidéo.
Pour en savoir plus appelez-moi au 05 6247 2082 ou visitez mon site www.phonietherapie.com



Le docteur Francis Lefebvre

Pour plus de renseignement sur les stages et formations en **Phosphénisme** ou en **Phosphéno-Pédagogie**, n'hésitez pas à m'appeler sur mon N° personnel: 06 6549 7280, ou de m'envoyer un message sur jjp@phosphenisme.eu

Visitez aussi régulièrement les sites

<http://phosphenisme.eu> et <http://www.phonietherapie.com>

LE PHOSPHEMISME ou PHOSPHENOLOGIE

Méthode du Docteur Francis LEFEBURE

Généralités

DEFINITIONS

Les phosphènes sont des sensations lumineuses obtenues en fixant pendant trente secondes une lampe opaline de 75 watts, placée entre un et trois mètres de distance. Ils se présentent sous la forme d'une tache de couleurs changeantes, persistant durant trois minutes.

Le mixage phosphénique consiste à mélanger, durant le phosphène, une pensée mentale, auditive ou visuelle avec le phosphène. Il canalise l'attention vers la pensée choisie.

LE MIXAGE PHOSPHEMIQUE TRANSFORME L'ENERGIE LUMINEUSE EN ENERGIE MENTALE.

HISTORIQUE

Le Dr Francis **LEFEBURE** est né le 17 septembre 1916. Il fit ses études au lycée Louis le Grand, à Paris. Il commença ses études de médecine à 18 ans, et devint externe des hôpitaux de Paris, en neurologie et psychiatrie infantile. Il passa sa thèse de médecine en 1942, à Alger, sur les exercices respiratoires du Yoga : « La respiration rythmique et la concentration mentale en éducation physique, en thérapeutique et en psychiatrie ». En 1959, le Dr Francis **LEFEBURE** créateur de la méthode "**Le Mixage Phosphénique**" a découvert et analysé l'action dynamisante de la lumière sur toutes les fonctions cérébrales. Il a démontré scientifiquement que la pratique régulière du Mixage Phosphénique va permettre d'atteindre l'épanouissement complet de notre mental, en activant l'hémisphère droit et en faisant fonctionner les deux hémisphères cérébraux de façon rythmée et équilibrée, au niveau Alpha.

Il est décédé le 19 mars 1988.

LE MATERIEL NECESSAIRE :

- Une ampoule type lumière du jour (globe) ou opaline (blanche) de 75 à 100 watts
- Un réflecteur type réflecteur de photographe ou lampe d'architecte.
- Un bandeau oculaire (facultatif)
- Une prise à télécommande évitera les déplacements pour éteindre et allumer la lampe.

Les seules contre-indications à la pratique des phosphènes sont le glaucome, les opérations des yeux (chirurgicales ou au laser) de moins de 3 ans et les produits photosensibilisants.

LES EFFETS DU MIXAGE PHOSPHÉNIQUE

La première action du phosphène se fait sentir sur le système nerveux. Le mixage est très relaxant, et procure une grande détente physique et psychologique. Il permet de gérer le stress et les émotions, d'améliorer le sommeil de façon remarquable. (La lumière facilite la production d'une hormone indispensable pour l'homme, la mélatonine. Cette hormone a un effet sédatif similaire à celui du valium)

La pratique régulière du phosphénisme apporte une stimulation cérébrale générale dont toutes les capacités intellectuelles bénéficient.

Il permet à l'énergie mentale de devenir beaucoup plus nette et intense. Toutes nos capacités intellectuelles sont amplifiées: développement de la mémoire, de l'intelligence, de l'attention, de la concentration, de la créativité.

La pensée devient plus dense, ce qui l'aide à se graver dans la mémoire. D'autre part, il y a un dégagement d'énergie qui augmente les associations d'idées et la compréhension, (par conséquent l'intelligence), la curiosité intellectuelle, l'esprit d'initiative et l'intuition.

Comment ça marche ?

Quand on fait des phosphènes, on obtient un dégagement supplémentaire d'énergie qui s'accumule au niveau de toute la masse cérébrale. Les images et les pensées vont être beaucoup plus nettes, plus vives et d'une intensité plus forte. La densification des images et des pensées aide celles-ci à mieux se graver dans la mémoire (comme quand on assiste à un événement d'une forte intensité émotionnelle : accident, examen...).

Comment se déroulent les premières séances?

Organisation de l'étude avec le mixage. Durée des séances.

Quand on travaille, dans un atelier, dans un bureau, chez soi, il est très important de bien éclairer son plan de travail.

La lumière est un stimulant cérébral naturel. Elle nous permet de travailler plus vite, plus efficacement et avec moins de fatigue

Voici comment organiser sa table de travail, en particulier pour les enfants, collégiens et étudiants, et toutes les personnes passant de longues heures à leur bureau.

- La surface de travail sera de préférence en blanc mat (si votre bureau est sombre, mettez un grand sous-main blanc), utilisez au mieux la lumière naturelle quand vous disposez votre table.
- Éclairez votre plan de travail avec une lampe de bureau de **75 à 100 watts**, de préférence type lumière du jour économique (consommation seulement 15W pour 75W restitués).
- Utilisez le plus possible le mixage (jeux, lecture de BD, etc...). Pas de limite.
- Minimum ¼ d'heure matin et soir, (2 fois 3 fixations plus mixage).

Comment faire vos premiers Phosphènes.

D'abord, pendant un à trois jours, **habituez vous à faire des phosphènes**, en observant les couleurs et les pensées venant spontanément à votre esprit.

Installez votre lampe ou ampoule d'un minimum de 75W restitué à une distance comprise entre 1.50 à 2 mètres pour une ampoule à incandescence, ou mieux utilisez une ampoule Lumière du jour Globe, montée sur un support vous permettant de l'utiliser à la fois pour faire vos phosphènes mais également pour éclairer votre bureau.

Dans ce cas, vous n'avez pas besoin de télécommande, et vous pouvez vous placer à une distance comprise entre 50 et 100 cm.

Placez-vous **en face de la lampe**, allumez-la pendant **environ 30 secondes tout en la fixant**, éteignez la lampe et fermez les yeux. Si vous possédez un bandeau oculaire, utilisez-le.

Sinon fermez les volets ou rideaux de votre pièce pour mieux observer les phosphènes, le changement des couleurs pendant environ 3 minutes.

Recommencez plusieurs fois pour bien vous habituer à faire correctement les phosphènes.

Voyons maintenant comment faire un mixage avec le phosphène.

Travail facile. Mémorisation simple.

- L'exemple que donnait Francis Lefébure était celui de la carte de géographie à apprendre par cœur.

D'abord il faut faire une fixation de la lampe pendant environ 30 secondes; ensuite, les yeux ouverts on va étudier la carte (ou une partie) pendant environ une minute, puis on fermera les yeux et on se la représentera (dessinera) mentalement à l'intérieur du phosphène.

On répète plusieurs fois l'opération (fixation, étude) en fonction de la difficulté.

Puis on la dessinera (sans regarder l'original bien sur) et il est très important de corriger immédiatement ses erreurs, pour ne pas les mémoriser.

Pour les jeunes enfants, un travail à deux est vivement conseillé.

- On pratiquera de la même façon pour mémoriser des N° de téléphone, formules courtes, textes courts, etc.

Lecture sous phosphènes.

Si on utilise une ampoule à incandescence, il faudra utiliser 2 lampes: 1 pour faire les phosphènes, la seconde pour éclairer le plan de travail (livre ou autre).

Une seule lampe est nécessaire avec une ampoule Lumière du jour économique.

Tout d'abord on fait une fixation pendant 30 secondes en pensant au travail que l'on va effectuer; (titre du livre ou de la leçon, titre du chapitre)

Ensuite on commence la lecture en éclairant avec sa lampe les documents que l'on lit.

On recommence l'opération chaque 5 à 10 minutes, ou chaque fois que l'on sent que l'attention diminue.

Applications Pédagogiques et renforcement de la mémoire

Nous allons nous servir des couleurs du phosphène pour canaliser l'attention. Comme si ces couleurs étaient un tableau en face de nous. Le fait d'observer et de regarder les couleurs nous aide à canaliser nos pensées et à chasser les idées parasites.

Les enfants, collégiens, étudiants ou adultes tirent tous de formidables bienfaits de la pratique du mixage.

Son action directe sur notre propre pensée, sur son contenu, sa qualité et son organisation nous permet d'optimiser le rendement de la réflexion et de tout travail intellectuel.

L'apprentissage sous phosphènes donne en peu de temps des résultats très intéressants.

Le mélange d'une pensée au phosphène amplifie et canalise nos capacités d'attention et de réflexion vers la pensée choisie. En conséquence il développe la compréhension, la mémoire et l'assimilation, la persévérance, la créativité et l'idéation, **notre intelligence**.

En pédagogie, adaptées à des enfants, ces pratiques ont un effet très positif. Ainsi un enfant nul en calcul est devenu normal en 15 jours et après trois mois d'autres élèves nuls en orthographe avaient comme notes en cette matière : 13, 14, 16 sur 20. Des tests ont été faits sur de jeunes enfants auxquels on avait demandé de faire un dessin pour illustrer une phrase donnée. Or, ceux des enfants qui avaient au préalable observé des phosphènes qu'ils avaient provoqués, présentaient des illustrations beaucoup plus précises et détaillées que ceux qui n'avaient pas vu de phosphènes.

En répétant régulièrement cette méthode on constate chez les enfants un développement des facultés cérébrales au-dessus de la moyenne.

Les stages de Phosphéno-Pédagogie permettent aux enfants, collégiens, étudiants ou adultes, de lutter efficacement contre l'échec scolaire, ainsi qu'une amélioration rapide des résultats

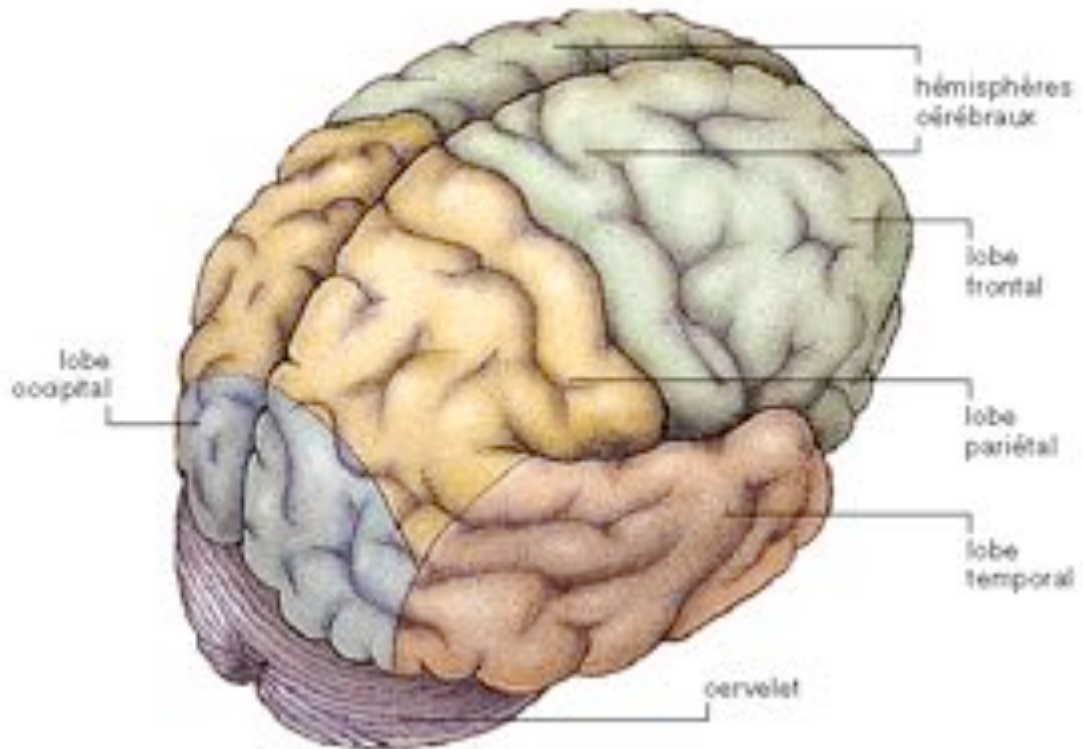
Le Mixage permet d'apprendre plus vite,
plus facilement, plus efficacement.

Vos Notes

... Notre cerveau ...

1,4 Kg de cervelle (seulement)

20 m² de cortex
(circonvolutions)



100 milliards de neurones

20 millions de milliards de connexions (synapses)

8 millions de km de fibres nerveuses (axones)

200 millions de connections relient les deux hémisphères

La pratique régulière des Phosphènes va nous permettre d'activer l'hémisphère droit. Les liaisons inter hémisphériques sont accrues et enrichies. L'ensemble de notre cerveau travaille ainsi de façon harmonieuse et équilibrée.

Quelques bienfaits du mixage phosphénique

EFFET RELAXANT

Gestion du stress

Anxiété
Angoisses
Peurs Craintes
États dépressifs

Sommeil

Calme et reposant
Insomnies
Agitations
Sans cauchemar

Confiance en soi

Timidité
Assurance
Maîtrise

Rêves

Conscients
Colorés
Logiques
Créatifs

Effets sur la vue

STIMULATION CEREBRALE

Mémoire

Concentration
Assimilation
Compréhension
Idéation
Intelligence

Volonté

Prises de décisions
Lucidité
Dynamisme

CREATIVITE

Esprit d'initiative
Visualisation
Imagerie mentale

Intuition
Curiosité intellectuelle

ÉNERGIE

Psychique
Psychologique

Physique
Mentale

HARMONISE LE CORPS ET L'ESPRIT

APPRENDRE FACILEMENT par ...

LE MIXAGE PHOSPHENIQUE EN PEDAGOGIE

En 1959, le Dr LEFEBURE a découvert et analysé l'action dynamisante de la lumière sur toutes les fonctions cérébrales. Sa méthode est fondée sur les " Phosphènes ".

Les Phosphènes sont des sensations lumineuses multicolores obtenues après avoir fixé pendant 30 secondes une lampe de 75 W.

Le Mixage Phosphénique consiste à mélanger une pensée mentale, visuelle ou auditive avec le Phosphène. Il canalise l'attention vers la pensée choisie.

Par exemple, un enfant qui veut retenir une carte de géographie se la représentera durant la présence du phosphène. Celui-ci canalisant l'attention vers la pensée choisie, il se produit entre la pensée et le phosphène un dégagement d'énergie qui densifie la pensée (la carte de géographie), ce qui l'aide à se graver dans la mémoire.

L'application de la méthode est vraiment simple et agréable. L'enfant passe le même temps sur ses leçons que d'habitude, mais pour apprendre d'une façon qui restera mieux gravée dans sa mémoire, qui sera suivie d'un épanouissement cérébral persistant entre les séances.

UNE METHODE PARTICULIEREMENT ADAPTEE A TOUTES LES FORMES D'ENSEIGNEMENT, DU PRIMAIRE A L'UNIVERSITE

Il existe une modalité d'application pour chaque matière scolaire : dissertation, géographie, mathématiques, orthographe, par cœur, lecture... Le raisonnement est mieux structuré, l'appréciation s'améliore. Augmentation de l'idéation pour une rédaction ou une narration. Pour l'apprentissage d'une langue, les phosphènes facilitent la mémorisation des mots nouveaux, des constructions grammaticales, et permettent de prendre facilement l'accent.

L'enfant apprend plus vite. Il retient ses leçons et est plus attentif en classe. Les effets se font sentir dès la première séance.

Les adultes en tirent également de nombreux avantages : mémoire stimulée, confiance en soi augmentée, créativité développée. La résistance nerveuse est accrue, ce qui permet de faire face au stress et aux tensions.

Le Mixage est une technique qui réalise l'épanouissement de la personnalité en toute indépendance.

Les stages de Phosphéno-Pédagogie sont animés par Jean-Jacques Pech

Les dates des stages (1 journée) sont fixées en fonction des disponibilités des participants. Prochaines dates prévues: Téléphoner au 06 6549 7280

La participation est de 245 € pour une inscription. Réduction de 50% pour la deuxième inscription et les suivantes d'une même famille.. (stages personnalisés familiaux, tarifs spéciaux, déplacement à votre domicile possible)

La participation d'un adulte est obligatoire pour un enfant de moins de 12 ans, (gratuitement), et vivement conseillée pour des adolescents entre 12 et 16 ans.

CONTENU DU STAGE DE PHOSPHENO-PEDAGOGIE

La lumière est une énergie. Lorsqu'elle atteint la rétine, elle provoque des réactions chimiques (production de mélatonine) et électriques dans le cerveau. On a une énergie supplémentaire (aires visuelles et auditives) qui favorise et améliore le fonctionnement cérébral dans son ensemble.



Les différents phosphènes.

- Co-phosphène: pendant la fixation de la lampe.
- post-phosphène: après la fixation de la lampe.
- Co-phosphène de 3 minutes: on fixe la lampe pendant 3 minutes, puis on observe le post-phosphène.
- Super-phosphène ou phosphène entretenu. En allumant et éteignant la lampe de façon rythmée. (environ 5 minutes)

Les différents modes de mixage.

- Pendant la présence du phosphène.
- Miniaturiser la pensée à l'intérieur du phosphène.
- Localiser la pensée derrière le phosphène
- Entre le phosphène et les yeux

Améliorer l'attention et la mémoire

La pensée visuelle: la carte de géographie et autres éléments

Lecture sous phosphènes

Organisation de l'étude avec le mixage. Durée des séances.

Travail facile.

Travail difficile.

Améliorer l'orthographe.

Développer les pensées auditives.

Apprendre par cœur. (récitation)



Travail de réflexion, rédaction, dissertation, prise de décision, etc.

Les mathématiques.

Etude des langues.

Apprendre de longs textes, un long chapitre d'histoire, etc.

L'acouphène pédagogique. (Equivalent auditif du phosphène).

Se détendre et se relaxer. Jouer avec les phosphènes.

Les balancements, expression des rythmes cérébraux.

LA VISUALISATION

Il nous est en principe extrêmement facile de visualiser les événements négatifs de notre vie, aussi bien ceux que nous avons vécus dans le passé, que ceux que nous redoutons pour le futur, .. et qui peut-être ne se produiront jamais !.

Vous rappelez-vous avec quel luxe de détails, avec quelle intensité émotionnelle vous êtes capable de visualiser et de vivre ou revivre dans tout votre corps et votre esprit ces événements négatifs?

Plus la visualisation fera intervenir nos 5 sens, nos émotions et notre ressenti, plus nous la vivrons viscéralement dans notre corps et notre esprit, et plus elle sera forte et efficace. ...

Oui, mais ... aussi bien dans le positif que dans le négatif !

Si nous mettons autant d'énergie et d'émotion dans la visualisation positive que dans nos pensées négatives, la visualisation positive sera parfaite!

Voici quelques explications sur ce que signifie visualiser, tirées du livre du Dr Claude IMBERT, "La Nouvelle Sophrologie"

"En pratique, que signifie visualiser, car je ne vois rien?"

Rappelez-vous que cela ne veut pas dire voir, mes créer des images avec votre cerveau, imaginer les éléments qui vous sont suggérés par le texte ou laisser s'exprimer ceux provenant de l'histoire de votre vie. (...)

Ne soyez pas étonné ou déçu si ce n'est pas un film en technicolor qui se déroule devant vous. C'est dans votre cerveau que le rideau se lève! Beaucoup plus rarement, de véritables flashes d'images colorées peuvent se présenter aux yeux de certains. (...)

Entrez dans l'histoire pour la vivre de l'intérieur. Prenez la peau et le costume du personnage, sentez le sol sous vos pieds voyez avec ses yeux (...) centrez-vous sur vos émotions, (...) " Claude Imbert



STAGE ATELIER LUMINO-ENERGETIQUE

" Relaxation Contrôlée et Pensée Consciente "

10 à 15 % d'entre nous seulement utilisent les deux hémisphères cérébraux de façon équilibrée. La plupart donne la prédominance à l'hémisphère gauche : logique, rationnel ...

Ils ignorent les prodigieuses ressources de l'**hémisphère droit** : **créativité, intuition, spiritualité, émotions**

La pratique de la **Lumino-Energétique** ⁽¹⁾ va nous permettre d'activer l'hémisphère droit. Les liaisons inter-hémisphériques sont accrues et enrichies. L'ensemble de notre cerveau travaille ainsi de façon harmonieuse et équilibrée.

⁽¹⁾ **La Lumino-Energétique** utilise la technique des phosphènes. Les phosphènes sont des sensations lumineuses obtenues en fixant pendant trente secondes une lampe opaline de 75 watts. Ils se présentent sous la forme d'une tache de couleurs changeantes, persistant durant trois minutes.

Par la puissance créatrice des phosphènes nous apprendrons à maîtriser notre mental et notre esprit, à passer de la peur à la confiance, à nous guérir de nos croyances négatives et limitantes. Nous les remplacerons à l'aide de la **visualisation créatrice consciente** par des pensées en harmonie avec notre corps et notre esprit, **en harmonie avec notre Vie.**

Programme du stage " Relaxation Contrôlée et Pensée Consciente "

ou comment transformer l'énergie lumineuse en énergie mentale.

- Présentation de la méthode: Energie Lumineuse, **alternance et rythmes cérébraux.**
- Acquérir calme et bien-être, gérer le stress et les émotions par la **relaxation contrôlée.**
- Comment transformer l'énergie lumineuse en énergie mentale, pour le **développement de la mémoire, de l'intelligence, de l'intuition et de la créativité.**
- **Visualisation et Pensée Consciente.** Contrôle mental et phosphènes: **nous sommes ce que nous pensons être.** Apprenons à nous déconnecter de nos comportements négatifs, à créer nos images positives qui vont **changer notre vie.**
- La **maîtrise du sommeil**, contrôle de l'endormissement et du réveil.
- Rendre conscients nos **rêves**, savoir les contrôler et les interpréter.
- Utiliser notre **magnétisme** énergétique fondamental.
- Perception de l'**aura**
- La **main anesthésique**, ou comment contrôler ou éliminer les douleurs
- Retrouver l'**harmonie intérieure**, la vitalité...
- Développer nos **défenses immunitaires...**
- Dynamiser nos **projets...**

Tous ces stages n'ont qu'un seul but: L'épanouissement de notre personnalité en toute indépendance, c'est à dire apprendre à découvrir et utiliser nos capacités pour devenir et être ce que nous sommes réellement au fond de nous même.

Le Stage " Relaxation Contrôlée et Pensée Consciente" a lieu généralement à Toulouse Il peut-être organisé sur votre demande en tout autre lieu, pour un groupe de 10 personnes. (Soirées, Week-end)

Coût du stage: personne seule: 275 €, couple: 375 €

Renseignements et inscriptions : Tél. 05 62 47 20 82

STAGE DE PHOSPHENOLOGIE (FORMATION DE BASE)

LA METHODE

La **Phosphénologie**, résultat des travaux du Dr LEFEBURE, repose sur l'utilisation des phosphènes et de la pensée rythmée, couplée à de légers balancements de la tête ou à la respiration.

Basée sur la lumière et la physiologie, la **Phosphénologie** permet de développer efficacement le potentiel de chacun dans ses différentes dimensions et **de transformer sa vie, en toute indépendance**.

PERSONNES CONCERNEES

Ce stage est destiné à toutes les personnes, quel que soit leur âge, désireuses d'améliorer leurs potentialités et leur bien-être, que ce soit dans le cadre de leur vie privée ou de leur vie professionnelle.

OBJECTIFS

Donner à chacun les moyens de son épanouissement, en toute indépendance.

Le travail intellectuel est amélioré par le développement de l'efficacité de la mémoire, de l'attention et de la concentration. Une nouvelle ouverture d'esprit permet de générer intuition et créativité, confiance en soi, calme, sérénité,

PROGRAMME

1°) Les Bases physiologiques des découvertes du Dr LEFEBURE:

La lumière et les phosphènes, détecter et utiliser les rythmes du cerveau, synchroniser les échanges inter hémisphériques. Améliorer le sommeil

2°) Les balancements :

Pratiqués depuis la nuit des temps pour provoquer l'éveil de la conscience, ils nous permettent de développer la puissance de nos pensées et de les rendre conscientes.

- Balancement **latéral**
- Balancement vertical
- Balancement antéro-postérieur
- Balancement en 8
- Balancement en fer à cheval
- Rotations plan horizontal ou vertical

3°) Les centres et les champs d'énergie :

Travail sur la perception de l'aura, travail sur les champs d'énergie, se ressourcer sur les énergies cosmiques et telluriques. Développer la lumière intérieure, travailler la qualité et le contenu des rêves. Elargir son champ de conscience Projeter de la lumière dans son corps, son aura, sa vie, ses projets Transmettre de l'énergie. Développer du magnétisme.

Le Stage " Phosphénisme Niveau 1" a lieu généralement à Toulouse et se déroule en 15 heures sur 2 ou 3 jours. Il peut être organisé sur votre demande en tout autre lieu, pour un groupe de 10 personnes. (Soirées, Week-end)

Coût du stage: personne seule: 275 €, couple: 375 Renseignements et inscriptions : Tél. 06 6247 2082

Programme détaillé de la Formation de Base -

LA METHODE

Bien plus qu'une méthode de gestion mentale, la **Phosphénologie**, résultat des travaux du Dr LEFEBURE, prend en compte les trois plans constitutifs de la personne : le physique, le mental au sens large et le Moi Supérieur.

La méthode repose sur l'utilisation des phosphènes et de la pensée rythmée, couplée à de légers balancements de la tête ou à la respiration.

Ces exercices simples sont utilisés de manière empirique depuis l'aube de l'humanité.

Grâce aux découvertes et aux travaux du Dr LEFEBURE, ces techniques sont accessibles à tous pour une utilisation consciente.

Basée sur la lumière et la physiologie, la **Phosphénologie** permet de développer efficacement le potentiel de chacun dans ses différentes dimensions et **de transformer sa vie, en toute indépendance**.

PERSONNES CONCERNEES

Ce stage est destiné à toutes les personnes, quel que soit leur âge, désireuses d'améliorer leur potentialités et leur bien être, que ce soit dans le cadre de leur vie privée ou de leur vie professionnelle

OBJECTIFS

Donner à chacun les moyens de son épanouissement, en toute indépendance

- améliorer l'efficacité du travail intellectuel
- développer mémoire, concentration, attention
- générer intuition et créativité
- stimuler la synergie « Intuition – Raisonement »
- combler ses besoins en énergie
- générer confiance en soi, calme, sérénité,
- augmenter dynamisme et persévérance,
- équilibrer et structurer sa personnalité
- se sentir centré, en harmonie avec soi-même,
- son entourage, son environnement
- améliorer ses relations
- élargir son ouverture d'esprit
- être de plus en plus conscient

PROGRAMME

Bases physiologiques :

- les phosphènes
- découvertes du Dr LEFEBURE
- règles pour une efficacité optimale de la méthode
- détecter et utiliser les rythmes du cerveau
- synchroniser les échanges inter hémisphériques
- les mécanismes de la pensée
- amélioration du sommeil

Stimulation intellectuelle :

- développer concentration, mémorisation, attention
- la lecture sous phosphène
- mémoriser à l'aide des phosphènes
- développer l'abondance des idées
- augmenter l'intuition et la créativité
- **application aux disciplines scolaires, artistiques, sportives et professionnelles**

Amélioration des relations :

- résoudre les conflits
- utiliser nos capacités énergétiques
- améliorer le contact avec autrui
- canaliser l'énergie des émotions
- travailler la sphère affective.

Se recentrer, se réunifier :

- gestion du stress
- se relaxer en peu de temps
- structurer la personnalité
- développer la lumière intérieure
- travailler la qualité et le contenu des rêves
- élargir son champ de conscience
- être à l'écoute de son Moi Supérieur

Les centres et les champs d'énergie :

- le chaos visuel
- travail sur la perception de l'aura
- travail sur les champs d'énergie
- se ressourcer sur les énergies cosmiques et telluriques.

Développement des potentialités :

- augmenter la puissance de la pensée
- la programmation cérébrale
- gestion de l'énergie due aux phosphènes
- la visualisation créatrice
- stimuler dynamisme, esprit d'initiative et persévérance
- concrétiser des projets
- projeter de la lumière dans son corps, son aura, sa vie, ses projets
- transmettre de l'énergie
- développer du magnétisme

Le programme de ce stage correspond à celui du stage niveau 1 de l'École du Dr LEFEBURE, augmenté de certains modules du niveau 2.

Stages organisés par :

InterLux Sarl 34, Chemin de Virebent 31200 TOULOUSE Tél. 06 6549 7280

et animés par

Jean Jacques PECH (Master Spécialiste en Sophrologie Caycédiennne)

Est Agréé par l'Institut International de Phosphénologie

Site: <http://phosphenisme.eu>

Autres expériences communes

- à la formation de base
- au stage atelier Lumino-énergétique

- Utiliser notre **magnétisme** énergétique fondamental. (Point de convergence oculaire)
- Perception de **l'aura**
- La **main anesthésique**, ou comment contrôler ou éliminer les douleurs
- Retrouver **l'harmonie intérieure**, la vitalité...
- Développer nos **défenses immunitaires**...

La communication subjective ou amélioration de la relation

- Se représenter physiquement la personne, ou les personnes, ou l'animal
....
- Se représenter la personne par les paroles prononcées
- Puis lui parler de façon positive dans les phosphènes (gagnant/gagnant)

Il est rappelé que la pratique avec le soleil peut être dangereuse.
Elle doit toujours se faire sans lunettes, sans verres de contact,
tôt le matin ou tard dans la journée.
Et de préférence après 1 mois d'entraînement avec une lampe.

Vos Notes
