



PARCOURS DE FORMATION

BACK TO BASICS

**BOOSTER VOTRE CONFIANCE POUR
ACCÉDER À VOTRE PROCHAINE ÉTAPE**

Michal Benedick & Nicolas Meyer

« Il y a un avant et un après. Grâce aux outils que vous donnez, j'ai pris conscience des ressources insoupçonnées que j'ai en moi pour reprendre le contrôle, trouver la force nécessaire pour décider du sens que je veux donner à ma vie. »

« Un stage qui en ce qui me concerne, est arrivé au bon moment ! Parce que nous avons tous besoin, à un moment ou à un autre, de revenir à l'essentiel ! »

« Ici on apprend à renouer avec soi-même dans un climat de bienveillance qui permet de se ressourcer. Merci à vous deux ! »



« C'est retrouver le lien avec vous-même. Pour mieux avancer, pour se redécouvrir, s'adapter, gérer. »

« Cette formation a été pour moi une révélation sur la façon dont je pouvais gérer des situations, des émotions. Elle m'a permis d'apprendre à me faire confiance et à gérer mon stress, mes émotions, en suivant un processus unique et efficace. Nicolas et Michal sont des formateurs en or. »



BACK TO BASICS

POURQUOI ?

L'étape suivante de votre vie, c'est celle dans laquelle vous incarnez la liberté d'exprimer votre potentiel. Les blocages qui vous en écartent sont levés. Votre direction authentique est enfin claire pour vous. Elle se dessine dans la joie, l'énergie... et la confiance en vous à toute épreuve !

C'est votre nouveau programme. C'est parti !



BACK TO BASICS

DEUX VERSIONS :

- Version **STARTER** : 2 jours de formation en groupe (14h)
- Version **PREMIUM** : les 2 jours de formation en groupe de la version STARTER (14h)
+ 10h d'accompagnement dont 7h en individuel et 3h en collectif



OBJECTIFS DE BACK TO BASICS **STARTER**

- Acquérir l'outil **Umotion** pour apprendre à s'aligner et se centrer en toutes circonstances pour retrouver le calme, l'accès à ses ressources et à sa capacité de prise de décision rapide
- Identifier des points de repères corporels et mentaux pour être conscient de son état pour savoir comment réagir et avoir accès à son pouvoir d'action
- Développer son intuition

Vous en
voulez plus ?

BACK TO BASICS

OBJECTIFS DE BACK TO BASICS **PREMIUM**

BACK TO BASICS STARTER
+ ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

- Progresser sur ses objectifs personnels
- Acquérir de la compréhension sur ses modes de fonctionnement singulier
- Arrêter de répondre en « mode automatique » et stopper les épreuves qui se répètent
- Levée des tensions corporelles liées à des croyances limitantes, libération des énergies bloquées

Régulation des émotions et situations récurrentes

Techniques d'ancrage | Régulation des émotions avec Umotion | Régulation des situations récurrentes

Régulation du corps, l'approche par la santé

Comprendre le fonctionnement de la régulation énergétique pour entretenir son bien-être | Trouver les points de blocage | Créer sa routine bien-être

Développer son intuition, interroger sa créativité

Protéger son énergie | Prendre des décisions | Entraîner son intuition pour aider, soulager et créer

Programmer un projet, le mental à votre service

Identifier son état de flow dans l'action | Apprendre la visualisation pour poser une intention et programmer un projet

Parcours en individuel, entre les sessions collectives

Votre parcours BACK TO BASICS commence avant le stage de 2 jours avec l'intention que vous avez posée au démarrage et se développe chemin faisant.

5 heures en individuel + 3h en collectif

Coaching Singularité avec Michal

Exploration de votre zone de flow, votre meilleure contribution, et les conditions dont vous avez besoin pour la vivre.

Tout au long du parcours

Votre intention

Elle est toute personnelle. C'est la direction que vous vous donnez avant l'entrée dans le parcours. Elle est réinterrogée régulièrement.

2 séances

Soin avec Nicolas

Soin thérapeutique manuel, technique de régulation ostéoarticulaire, musculaire, viscérale et énergétique.

BACK TO BASICS

BACK TO BASICS	VERSION STARTER	VERSION PREMIUM
Stage collectif de 2 jours	✓	✓
Accompagnement individuel : singularité	✗	✓
Accompagnement individuel : soin thérapeutique manuel	✗	✓
Ateliers collectifs	✗	✓
Financement OPCO ou CPF	✗	✓

LES FONDATEURS



« Pas de grand discours philosophique, de la pratique, du ressenti, du concret. Des milliers de patients, des milliers de changements.

Le corps comme prétexte pour vous redécouvrir et accéder à votre prochaine étape ! »

Nicolas Meyer,
Thérapeute manuel, coach
et préparateur mental de
sportifs de haut niveau,
Formateur BACK TO BASICS



« Qu'est-ce qui permet réellement notre alignement ? Après des années de coaching, de méditation, de voyages, de lectures et de recherche, une évidence se dessine. Tout se joue dans le retour à nos fondamentaux. Etes-vous prêt à explorer ? »

Michal Benedick,
Coach, Spécialisée dans
l'identification de la singularité,
Superviseuse de coachs,
Formatrice BACK TO BASICS

Qu'est-ce qui permet un réel changement ? C'est la question que nous nous sommes posée à la création de Back to basics : en observant nos pratiques respectives de la thérapie manuelle et du coaching, nous avons identifié une séquence fondamentale, présente dans tout changement, à toutes les échelles. Cette séquence est l'essence de Back to basics, nous la transmettons aujourd'hui.

BACK TO BASICS

INFOS PRATIQUES

VERSION STARTER

- 2 jours, soit 14h
- A Strasbourg ou sa région
- 380€ (un acompte de 100€ valide votre inscription)

VERSION PREMIUM

- Le stage de 2 jours, soit 14h
- Accompagnement 10h + prévoir 1h de travail individuel entre chaque session
- 2000€ (dont 1800€ finançable par OPCO ou CPF)
un acompte de 100€ + un entretien valident votre inscription

CONTACT

Michal

06 87 01 41 81

michal.benedick@gmail.com

kikar.team



... UNE TECHNIQUE

BACK TO BASICS

UMOTION : LE GESTE DE LA REGULATION

Umotion est l'outil de régulation de base.
Il est mis en application dans différents protocoles.

Faites le lien entre intention et action !

Prêt ? 😊

