



FICHE PÉDAGOGIQUE

Post-Grade de Téhima ostéo-énergétique

PRÉ RÉQUIS :

- Age 18 ans

PUBLIC VISÉ :

Tout public

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

La TEHIMA est un ensemble de mouvements inspirés de la kabbale des lettres.

Tina Bosi, créatrice de la TEHIMA propose une grille de lecture corporelle inspirée de ses connaissances anatomiques et symboliques.

- Enchaîner de mouvements qui permet à travers la conscience corporelle solide d'entrer directement en contact avec la partie la plus intime, la plus spirituelle et réparatrice du corps/âme.

PROGRAMME DE FORMATION

Premier week-end

Introduction Partie 1

Présentation de la kabbale des lettres de Aleph à Zaïn.
Grandes notions de la structure de l'Arbre de Séphirot.
l'Adam Kadmon comme symbole au sein de la pratique de la Téhima.

Préparation

Aleph du silence.

Chorégraphie de la lettre

Samedi Dimanche

Les lettres : Aleph, Beth, Guimel, Daleth

Les lettres : Hé, Vav, Zain

Révision des lettres pratiquées le samedi.

Toucher thérapeutique qui accompagne la chorégraphie lors d'une séance en cabinet

Deuxième week-end

Introduction Partie 2

Présentation de la kabbale des lettres de Heth à Ayin. Structure de l'Arbre de Séphirot et anatomie du corps humain. l'Adam kadmon comme symbole au sein de la pratique de la Téhima.

Préparation suite

Aleph du silence.

Chorégraphie de la lettre : mudra, son, mouvement.

Samedi

. Heth, Teth, Yod, Kaph, Lamed.

. Révision des lettres pratiquées lors du premier week-end.

Dimanche

. Mem, Noun, Samek, Ayin.

. Révision des lettres pratiquées le samedi.

Toucher thérapeutique qui accompagne la chorégraphie lors d'une séance en cabinet.

Troisième week-end

Introduction Partie 3

Présentation de la kabbale des lettres de Pé à Tav.

Structure de l'Arbre de Séphirot et circulation énergétique. l'Adam kadmon comme symbole au sein de la pratique de la Téhima.

Préparation suite

Aleph du silence

Méditation en mouvement pour le placement des 5 souffles

Chorégraphie de la lettre

Samedi

- . Pé. Tsadé, Qof, Rech
- . Révision des lettres pratiquées durant les deux premiers week-ends.

Dimanche

- . Shin. Tav
- . Révision des lettres pratiquées le samedi.
- . Pratique du Tsérouf complet des 22 lettres.

Toucher thérapeutique qui accompagne la chorégraphie lors d'une séance en cabinet.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Cours théoriques
- Pratique : à l'issue de chaque présentation une pratique encadrée par la formatrice.

OUTILS ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Bibliothèque et ouvrages de référence.

DURÉE :

3 stages de 2 jours en présentiel soit 39 heures.

FORMATRICE :

Tina BOSI

La S.F.E.R.E. se réserve le droit de modifier le contenu d'un cours en cas de nécessité.