

Matrice de la Pratique de Vie Intégrale

Choisir une pratique dans chacun des quatre modules centraux et ajoutez à votre guise des pratiques venant des modules supplémentaires

Modules centraux				Modules supplémentaires				
Corps	Mental	Esprit	Ombre	Ethique	Travail	Relations	Créativité	Ame
Entraînement des 3 corps	Lecture et étude	Méditation	Processus 3-2-1	Inventaire moral	Mode de vie juste	Engagements conscients	Talent artistique intégral	Solitude
FIT (exercice de force)	Discussion et débat	Prière	Travail sur le rêve	Ethique intégrale	Gestion du temps	Réflexion hebdomadaire	Jouer, écrire de la musique	Communication avec la nature
Aérobic	Ecrire et tenir un journal	Les 3 faces de l'Esprit	Tenir un journal intime	Travail bénévole	Développement professionnel	Séminaires sur l'intimité	Ecriture créative	Découvrir/vivre son but
Régime équilibré et manger consciemment	Examiner sa façon de créer du sens	Enquête intégrale	Psychothérapie Psychanalyse	Activisme social	Communication intégrale	Parentalité intégrale	Danse et théâtre	Psychologie des profondeurs
Yoga, Qi Gong, Pilates	Cadre intégral AQUAL	Communauté spirituelle	Thérapie familiale et de couple	Ethique professionnelle	Systèmes de productivité personnelle	Etre vulnérable	Cuisine et décoration d'intérieur	Résonance avec l'art, la musique et la littérature
Arts martiaux	Préparer un examen	Dévotion	Transmuter les émotions	Philanthropie	Intelligence financière	Yoga sexuel intégral	Communauté de création	Quête de vision
Athlétisme et sports collectifs		Echange dans la compassion	Thérapie par l'art, la musique, la danse, etc...	Service				
Danse			Immunothérapie du changement					



Ma Vie Puissance 100 !



Ma Vie Puissance 100 !