

Augmentez votre propre  
taux vibratoire en  
travaillant avec vous  
même selon les ancêtres  
de Mongolie.

Première session qui sera disponible au public à partir du 1 janvier 2025 sous forme webinaire préenregistré.

Commencez l'année avec une énergie nouvelle et l'enseignement des ancêtres de Mongolie, enseignement disposé par Khar Sono, Grand Maître chamane de Mongolie  
Relayé par Mme Chimegmaa ORSOO

Cet enseignement s'adresse à ceux qui souhaitent :

- Approfondir la compréhension de l'énergie et de son fonctionnement.
- Cultiver un véritable amour de soi et renforcer l'estime de soi en intégrant une notion authentique de la valeur de la vie.
- Élever son taux vibratoire en cultivant des énergies de gratitude et de valeur.
- Prendre conscience de ses chemins de vie et des directions qui en découlent.
- Adopter un rituel qui aide à reconnaître et maîtriser l'énergie émise, permettant ainsi une gestion durable et harmonieuse de cette énergie.
- Développer et personnaliser sa propre méthode de travail énergétique.
- Acquérir les connaissances nécessaires pour pratiquer les offrandes en toute conscience.
- Atteindre l'autonomie énergétique et se libérer de toute forme de dépendance.
- Comprendre et vivre en harmonie avec les lois universelles.

Chaque chapitre est composé de deux parties :

### **Théorie et Pratique**

Puisque toute connaissance est composée de deux parties :

1. Savoir : Prise d'informations
2. Ressentis : Expérimentation

Vous devez donc vous préparer :

1. Un cahier avec stylo
2. Votre pleine présence

Fonctionnement de l'inconscient :

1. Etape N°1 : Envie d'apprendre et d'approfondir le sujet 3 jours
2. Etape N°2 : Processus de répétition 21 jours
3. Etape N°3 : Processus de maîtrise 33 jours

Au total 57 jours pour que la connaissance devienne la votre.

C'est le seul moyen d'éviter toute forme de procrastination.

Chaque chapitre commence avec une question que l'on vous pose.

Il est très important de prendre le temps de répondre.

C'est le début de la structuration de l'énergie et de votre propre évolution.

Introduction : Présentation du Grand Chaman Khar Sono et son enseignement (5min)

## Chapître 1 : Valeur de la Vie (55 min)

Qu'est ce une valeur?

Quelle sont les valeurs de votre vie?

De quelle manière, nous nourrissons la valeur de notre vie afin de développer un véritable amour de soi?

- Votre Energie, sa composition, son mode de fonctionnement
- Votre Temps, Gestion du temps au quotidien afin d'augmenter la productivité et son dynamisme, théorie et pratique
- Votre chemin de vie, la notion de chemin de vie et de sa prise de conscience
- Vos Biens matériels,
- Vos connaissances que vous avez accumulés au cours de votre vie

### Exercices à faire chez vous : Construisez votre propre rituel

## Chapître 2 : Les Pouvoirs de l'énergie du corps humain : La Clé de la manifestation (1h05)

De quoi l'humain est composé?

Le corps physique et son mode de fonctionnement

Le corps mental et son mode de fonctionnement

Le corps énergétique et son mode de fonctionnement

### Exercices à intégrer à votre quotidien :

Exercice 1 : Apprendre à penser avec de l'énergie

Exercice 2 : Apprendre à observer sa propre énergie

Exercice 3 : Apprendre à générer l'énergie de gratitude

Exercice 4 : Apprendre à respirer en conscience

Exercice 5 : Energie du feu

## Chapitre 3 : Les pouvoirs de l'âme (1h07)

Le parcours et les cycles de l'âme

Où se situe l'évolution de votre âme?

Etes vous un vieil âme?

Les cycles d'une vie

- les 12 premières années de la vie humaine et son évolution
- De 13 à 25 ans
- De 25 à 37 ans
- De 37 à 49 ans
- De 49 à 61 ans
- De 61 à 73 ans

- Au delà de 73 ans

## **Exercices**

- Quel est votre âge?
- Etes vous au même niveau que votre âge physique?

## **Chapitre 4 : Les volontés de l'être humain (55min)**

Quel est le rôle de la volonté dans la vie?

Peut on vouloir tout et n'importe comment?

Peut on structurer ses volontés afin de structurer sa vie?

Les volontés constituent la direction de votre vie.

Quelles sont la différence entre le fait de vivre en fonction de ses besoins, de ses objectifs, ses volontés, ses valeurs?

Les 3 niveaux de volontés de l'âme :

- Volontés individuels : Votre contribution énergétique dans l'univers et le collectif
- Volontés collectives : Votre contribution énergétique dans l'univers et le collectif
- Volontés universels : Arrivez vous à inclure l'univers et la planète dans votre conscience ou bien vous restez plutôt au niveau de préoccupation individuelle?

## **Exercices**

Lecture de la grille de 9 volontés en fonction de votre propre personnalité

Quel genre de personne êtes vous?

Cette lecture va être une vraie révélation de vous même vis à vis de vous même.

Dans quel domaine avez vous besoin d'élever votre conscience?

## **Chapitre 5 : Communication avec les éléments (30 min)**

Apprendre à communiquer avec l'eau, le feu, le soleil et la lune. Les invocations et les méthodes.

Apprendre à travailler et à soigner sa lignée familiale

Contrat entre le maître spirituel et le disciple

Apprendre à faire des offrandes

## **Exercices :**

Offrande mongole

Offrande au Ciel

Offrande au maître de son foyer

Offrande aux éléments

Offrande aux ancêtres

## **Chapitre 6 : La loi universelle (1h07)**

L'histoire de la création de l'univers

Le rôle de l'humain

A quoi nous devons nous conformer?

## **Exercices :**

Méditations selon le peuple mongol  
Rituels avec les 5 mondes

## **Chapitre 7 : Transformation de l'énergie (30 min)**

Transmuter une énergie en une autre — convertir la peur et l'angoisse en paix, le négatif en positif, l'obscurité en lumière, et le mal en bien — n'est pas une tâche facile. Dans quelles circonstances, quand et comment peut-on transformer l'énergie ?

## **Exercices :**

En 4 étapes  
Etape de préparation  
Etape de connexion  
Etape de transformation  
Etape de fin (récupération de l'énergie)

## **Chapitre 8 : Rôle de l'inconscient (30 min)**

Quels sont les différences entre les actions sans conscience ou avec conscience ?

## **Exercices :**

Manger en conscience  
Respirer en conscience  
S'observer en conscience

## **Chapitre 9 : Réaliser son chemin de vie, aboutir à conclure un projet (30 min)**

Quels sont les étapes de structuration d'un projet?  
Mindset

## **Exercices :**

Les étapes à expérimenter