



Formation Méditation

s'initier aux pratiques de pleine conscience

 **TAUX DE SATISFACTION***

94 %

** chiffres 2023*

 **TAUX DE RECOMMANDATION***

95 %

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- › Apports théoriques
- › Pratiques de méditation de pleine conscience
- › échanges sur les modalités de mise en oeuvre
- › suivi et analyse de pratique

INTERVENANTS

- › Formatrice pleine conscience

€ TARIFS

Acquérir des outils pour pouvoir pratiquer la méditation de pleine conscience et en retirer des bénéfices en lien avec son quotidien professionnel.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public.
(Groupe de 12 personnes maximum)

Prérequis : Aucun

OBJECTIFS

- › Découvrir les pratiques de méditation de pleine conscience
- › Identifier les bénéfices potentiels et les limites de ces pratiques
- › Cultiver une qualité de présence attentive et sereine
- › Développer sa maturité émotionnelle et mieux gérer le stress
- › Gagner en sérénité dans ses relations
- › Limiter la fatigue empathique
- › Mieux vivre l'incertitude et le changement
- › Expérimenter plusieurs pratiques statiques/dynamiques, individuelles/collectives
- › Mettre en œuvre une pratique personnelle quotidienne
- › Echanger sur les impacts dans sa vie professionnelle

CONTENU

- › Etudes des représentations sur la méditation, la pleine conscience, les apports potentiels
- › Découverte des pratiques de méditation de pleine conscience : la respiration consciente et la pratique de l'arrêt
- › Pratiques de pleine conscience, bénéfiques et limites, état de la recherche scientifique
- › Découverte des pratiques de méditation de pleine conscience : assise guidée, assise silencieuse, pratique de l'arrêt, body scan, marche méditative, repas en pleine conscience, pratique informelle
- › L'apport des neurosciences
- › Pratique de l'écoute et de la parole en pleine conscience : observation

> **Inter** : 440€ /
pers.
> **Intra** : 1350€ j.
/ gr.

des ressentis en lien avec une situation collective

✓ **ÉVALUATION DES ACQUIS**

⇒ **À l'issue** : auto-évaluation

SATISFACTION DES PARTICIPANTS



> **Durée** : 2 jours (1j + 1j)

> **Dates** : 07 et 14 novembre 2025