



## Formation Méditation, initiation aux pratiques de pleine conscience

### TAUX DE SATISFACTION\*

**96 %**

\* chiffres 2022

### TAUX DE RECOMMANDATION\*

**100 %**

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- › Apports théoriques
- › Apports méthodologiques
- › Approche corporelle
- › Travail réflexif d'analyse de pratique entre pairs

### INTERVENANTS

- › Formatrice pleine conscience

**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
- › Comprendre 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
- › Être soutenu dans la mise en œuvre d'une pratique personnelle quotidienne

### CONTENU

- › Apports théoriques : pratiques de pleine conscience, bénéfices et limites, état de la recherche scientifique
- › Pratiques de méditation de pleine conscience : assise guidée, assise silencieuse, pratique de l'arrêt, body scan, marche méditative, repas en pleine conscience, pratique informelle
- › Apports et échanges sur les modalités concrètes de mise en œuvre
- › Suivi en intersession et analyse de pratique

## € TARIFS

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

## ✓ ÉVALUATION DES ACQUIS

⇒ À l'issue : situation, étude de cas

## 👤 SATISFACTION DES PARTICIPANTS



> Durée : 2 jours (1j + 1j)

> Dates : 15 et 25 septembre 2023