



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