



# OFFRE DE FORMATION

## INITIATION À LA MÉDIATION DE PLEINE CONSCIENCE

Cultiver sagesse et sérénité

### OBJECTIFS

- ✓ Comprendre les fondamentaux théoriques de la méditation de pleine conscience
- ✓ S'initier aux pratiques expérientielles de la pleine conscience
- ✓ Savoir utiliser des approches basées sur la méditation de pleine conscience

### PUBLIC CIBLE

Éducateurs, enseignants et toute personne souhaitant s'initier à la méditation de pleine conscience ou approfondir sa pratique.

Devenir capable de transmettre les bases de cette discipline du bien-être et de la santé.

### PRÉREQUIS

Aucun - Questionnaire d'information à compléter au préalable

### MODALITÉS

Présentiel : 2 jours soit 14 heures

Module entreprise ou module scolaire + 1 jour (7 heures) spécifique par cible

### PÉDAGOGIE

Pédagogie dynamique et participative alternant théorie, exercices pratiques et retour d'expériences permettant de favoriser l'acquisition des connaissances et des découvertes par l'intégration expérientielle.

### PROGRAMME DE FORMATION

#### Acquérir les fondamentaux de la méditation de Pleine conscience

- Comprendre l'histoire et l'origine de la méditation
- Prendre conscience des préjugés et des idées reçues
- Identifier les intérêts et les bénéfices de la discipline
- Réconcilier le corps et l'esprit avec la méditation intégrative

#### Expérimenter les pratiques de la pleine conscience

- S'entraîner à la stabilité attentionnelle et pacification émotionnelle avec ou sans support
- Se former aux différentes approches et formes de méditation
- Appliquer et transmettre la pratique en fonction du public cible

## Vivre la Pleine conscience au quotidien

- S'équiper pour intégrer une routine quotidienne et savoir s'installer dans la posture
- Approfondir la pratique avec des techniques avancées et sortir des automatismes
- Explorer les émotions et réguler l'inconfort ou la souffrance

## Améliorer sa qualité de vie avec soi et les autres

- Gérer le stress et accueillir les événements sans surréagir
- Savoir communiquer en conscience et améliorer les relations interpersonnelles
- Cultiver la sagesse et les émotions positives et chaleureuses

## DOCUMENT REMIS AUX PARTICIPANTS

Support de cours et documents techniques

## ÉVALUATION DES CONNAISSANCES

Chaque stagiaire est invité à faire une évaluation de ses connaissances et compétences, en cours et à la fin de la formation à l'aide de plusieurs types d'évaluation.

## ÉVALUATION DE LA FORMATION


Fiche d'appréciation remise aux participants en fin de formation.

## RÔLE DU FORMATEUR

Le rôle du formateur est de faciliter les échanges, d'accompagner et guider à l'image d'une randonnée où chacun expérimente à sa manière avec des bases communes. Un rôle d'expert grâce à sa propre pratique et un rôle d'animateur de groupe.

## NOM ET QUALITÉ DU FORMATEUR

 Marie-Line Castelnau

 Éducatrice et formatrice en prévention, santé, bien-être et qualité de vie au travail certifiée RNCP et titulaire du MBSR

## DATE - LIEU - TARIF DE LA SESSION

Date à définir : intra et inter - entreprise

Tarif : 1 500€ / jour pour 10 personnes

[06 19 76 55 16](tel:0619765516)

[contact@marielinecastelnau.fr](mailto:contact@marielinecastelnau.fr)

[www.marielinecastelnau.fr](http://www.marielinecastelnau.fr)

