



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

www.marielinecastelnau.fr

