

MÉDITATION MINDFULNESS 1 JOUR



JOUR 1

- Pratiques méditatives et différents types de méditations
- Historique, définitions
- Intérêts et avantages
- Pratiques d'initiation
- L'état méditatif
- Se centrer sur l'instant présent
- Exercice de Méditation concentrative
- Exercice de respiration aidante
- Exercice de visualisation (guidée ou on laisse apparaître)
- Exercice de méditation de pleine conscience
- Les postures de méditation
- Mindfulness et méditation de pleine conscience
- Le balayage corporel assis et le bodyscan
- Se centrer sur l'action de manger en conscience
- Se décentrer des émotions négatives
- Générer des émotions positives
- Le cas de la sophrologie

ATTRAITES

Formation découverte pour comprendre les principaux styles de méditation, pratiquer et savoir reproduire des exercices simples et efficaces.

Contenu concret et accessible.

Vous repartez avec une sélection de pratiques - méditations -, en solo ou en collectif, à usage personnel et/ou professionnel.

INTERVENANT

Le module "Mindfulness" ou méditation "Pleine Conscience" a été animé à l'origine par le Dr Gilles Pentecôte, instructeur en mindfulness. Le module en 1 jour est animé dans la continuité par Fabrice Loizeau ou par Silvain Gaudissant.