

# 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.