

# INITIATION A LA MEDITATION

Formations - Développement personnel



## Description

La formation "Initiation à la méditation" s'adresse aux personnes qui veulent découvrir la méditation et qui souhaitent enrichir leur pratique professionnelle. Elle propose de sensibiliser à cet outil, basé sur les expériences de l'instant présent.



Durée

2 jours



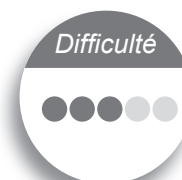
Heures

16h



Tarif Perso\*

375€



Difficulté



### Pour qui ?

- Professionnels du bien-être
- Personnes en reconversion

### Objectifs

- Acquérir les bases de la pratique de méditation
- Développer son autonomie dans la pratique et ses propres ressources
- Cultiver son attention et sa concentration à l'aide de sa respiration
- Développer sa capacité à vivre dans l'instant présent

### Formateur

- Madame Palma PISANO

### Moyens techniques et pédagogiques

- Théorie avec remise d'un book écrit en support

### Validation

- A la fin de la formation, l'application des techniques enseignées devra être exécutée par le stagiaire et sous contrôle de la formatrice qui vérifiera la bonne acquisition de celles-ci.
- Une attestation de formation sera remise au stagiaire qui aura suivi la totalité de la formation.

### Jour 1

- Présentation des participants de son cursus et de ses attentes
- Présentation des principes de la méditation

#### Pause déjeuner

- Les bienfaits de la méditation
- Les postures et les attitudes de la pratique de méditation

### Jour 2

- Découvrir et pratiquer les différentes techniques de méditation (les 5 sens, les pensées, les émotions...)
- Découvrir et apprendre à pratiquer le scan corporel
- Développer sa capacité à vivre dans l'instant présent

#### Pause déjeuner

- Apprendre à écouter en étant présent
- Cultiver le calme intérieur et la joie
- Cultiver l'attitude de prendre soin de soi et des autres

