

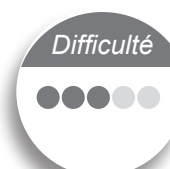
# INITIATION A LA MEDITATION DE PLEINE PRESENCE

Formations - Développement personnel



## Description

La méditation de pleine présence permet à chaque individu de pouvoir retrouver sérénité en prenant contact avec notre vie intérieure. Cette formation vous permettra de vous retrouver avec vous-même, vous apprendrez à profiter pleinement des plaisirs qui vous entourent. La méditation guide notre respiration, notre mental pour nous aider à mieux vivre tout en étant bienveillant envers nous-mêmes et envers les autres.



### Pour qui ?

- Professionnels du bien-être
- Personnes en reconversion

### Prérequis

- Aucun

### 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

### Formatrice

- 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 principes de base de la méditation de pleine présence
- Pourquoi méditer

### Pause déjeuner

- Les bienfaits de la méditation de pleine présence
- Les mises en garde
- Les postures et les attitudes de la pratique de méditation de pleine présence

### Jour 2

- Enracinement et présence
- Apprendre à être pleinement présent à soi, à son corps, à ses émotions, à ses sentiments, à ses besoins, à ses attentes et à son environnement
- Éveil des 5 sens
- Être présent à la vie, développer la relation à soi et à l'autre

### Pause déjeuner

- Trouver sa place face à l'autre sans se perdre
- Cultiver l'art de la bienveillance à soi et à l'autre

