

INITIATION A LA MEDITATION

Formations E-learning - Bien-Être - Les bases du bien-être



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

- Savoir utiliser une souris et un ordinateur
- Savoir naviguer sur Internet

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

Contenus pédagogiques

- Book théorique

Moyens pédagogiques

Jour 1 & 2

- Modules e-learning de type 2.2 sur l'échelle E2C
- Books en téléchargement durant la session
- Alternance d'apports théoriques et pratiques

Moyens techniques

- 1 connexion de type ADSL minimum
- Visio conférence avec formateur expert

Moyens d'encadrement

- Modules e learning asynchrones et synchrones avec classe virtuelle.
- Echanges par Chat et Mail avec formateur expert et Forma'Sud.

Validation

- Quizz tout au long de la formation
- A la fin du stage, les bonnes pratiques devront être maîtrisées par chaque stagiaire sous le contrôle du formateur.
- Une attestation de formation sera remise au stagiaire qui aura suivi la totalité de la formation.

