

Cycle de révision et d'approfondissement MF de la formation mindfulness

Bonjour chers amis sophrologues,

Vous avez suivi il y a quelques mois ou années une formation sur la méditation de pleine conscience animée par le Dr Gilles Pentecôte, aussi ce message vous est exclusivement destiné.

Notre proposition est de vous accompagner pour rafraîchir et revivifier vos connaissances en mindfulness, au cours d'un cycle de 9 séances de deux heures, organisées en visioconférences.

Le formateur principal est Gilles Pentecôte, possiblement secondé par plusieurs sophrologues formés à la méditation : Hannelore Prignitz-Olivier, Brigitte Cottenceau et Silvain Gaudissant.

Que vous soyez allés au bout de votre formation ou pas, cette proposition vous permettra de revisiter les cycles mindfulness avec les avancées récentes, de découvrir les regards d'autres sophrologues, de vous former à plusieurs approches complémentaires (au moins une par séance) et de partager toutes les questions que vous vous posez sur votre propre pratique personnelle et professionnelle.

Ce cycle aidera aussi les personnes qui n'ont pas pu le faire à l'époque, à acquérir leur certification finale.

Ce cycle par visioconférence se déroulera les lundis à 18 heures 30, sur 9 séances de 2 heures, les 10, 17, 24 et 31 janvier, les 07, 14, 21 et 28 février, et 07 mars.

Il est possible, sur la demande du groupe, qu'une ou deux séances soient repoussées du fait des vacances scolaires.

Le coût de ce cycle est de 200 euros.

Une fois inscrit, vous recevrez par mail une fois par semaine le lien vous permettant de vous connecter à la séance.

Les enregistrements ainsi que les documents résumant chaque séance vous seront envoyés.

Vous serez invité, si vous le souhaitez, à rejoindre un groupe WhatsApp, vous permettant de partager vos expériences avec vos camarades et de poser toutes vos questions.

Programme indicatif du cycle de révision et d'approfondissement

Soirée 1

- . Les grands principes MF
 - Guidances en non-intention,
 - Conduire sur l'attention soutenue,
- . Approfondissement sur le body scan
 - Découverte des régions absentes
 - A la découverte d'autres phénomènes : vibrations, couleurs, lumières.
- . Les principes de l'enseignement collaboratif

Soirée 2

- . Les grands principes
 - L'intérêt des guidances sans représentation
 - Comment la curiosité et la bienveillance modifient les phénomènes
- . Approfondissement : la respiration
 - Respiration suivant la grande circulation taoïste
 - Lâcher prise
 - Se poser sur l'instant
- . Cas cliniques, questions – réponses

Soirée 3

- . Les grands principes
 - Le juste silence
 - L'adaptation progressive à l'inconfort
- . Approfondissement : mindful-yoga
 - Autres mouvements possibles
 - Variations sur le principe d'action positive en mindfulness
- . Cas cliniques, questions – réponses

Soirée 4

- . Les grands principes
 - La liberté, le choix
 - Les pratiques avec intention : curiosité et bienveillance
- . Approfondissement : la méditation de bienveillance
- . Les principes de l'animation de groupe
 - La reformulation classique
 - Gestion d'une émotion difficile
- . Cas cliniques, questions – réponses

Soirée 5

- . Les grands principes
 - L'impermanence
- . Approfondissements :
 - La méditation corps – respiration
 - Présence aux fluctuations et mouvements des sensations
 - Variations sur la marche méditative
- . Cas cliniques, questions – réponses

Soirée 6

- . Les grands principes
 - L'acceptation
 - La résilience
- . Approfondissements
 - Variations sur la visualisation de la montagne
 - Méditation de la bienveillance
- . Cas cliniques, questions – réponses

Soirée 7

- . Les grands principes : Ecouter, c'est méditer
 - Reformulation phénoménologique
 - Reformulation sur les ressources
 - Retour uniquement du vécu de l'écouter
- . Approfondissements :
 - Méditations sensorielles
 - Résonner avec le monde. Inter-être
- . Cas cliniques, questions – réponses

Soirée 8

- . Les grands principes : Les pensées ne sont pas des faits
 - Repérer une croyance - souffrance
 - Défuser d'une pensée
- . Approfondissement : introduction d'une difficulté dans la pratique :
 - Situation d'inconfort
 - Pensée et croyance souffrantes
 - La méditation de compassion
- . Cas cliniques, questions – réponses

Soirée 9

- . Les grands principes : Le non-agir
 - Guidances diverses
 - Approfondissements en mindful-Qi gong
- . Approfondissements :
 - La méditation sans objet : Allongée, assise, en marchant
 - La méditation de l'auto-compassion
- . Méditer sur le long terme
- . Conclusions et ouvertures