

Deux journées sur la méditation et la « pleine conscience »

Avec Gilles Pentecôte et ...

Programme

Samedi matin : 10h-13h

1. Historique de la méditation
2. La méditation, ce n'est pas ...

I. Conscience éveillée

1. Exercice : PC des deux mains
3. Un terpnos spécifique
4. Définitions de la PC
5. Neurosciences de la conscience
2. Exercice : respiration avec consigne sur les pensées
6. Le vagabondage de l'esprit
7. Le pilotage automatique

Pause

3. Pratique : bodyscan
8. L'accueil sans jugement
9. Découvrir les régions absentes

Repas libre : 13h – 14h15

Samedi après-midi : 14h15 – 18h

4. Présentation de l'assise
10. Le feed-back postural
5. Pratique : conscience de la respiration
11. L'impermanence
12. Revenir à l'instant
13. Lâcher prise
14. Les obstacles à la pratique

Pause

6. Pratique : Mindfullyoga
15. L'accueil de l'inconfort
16. La défocalisation de l'attention
7. Pratique : l'accueil des sons et des pensées-émotions
17. L'évitement expérientiel
18. La pensée comme phénomène

Dimanche matin : 9h – 12h30

II. Sans attente

8. Pratique matinale

9. Exercice : marche sans but

19. Définition et « utilité »

20. Faire et être ; le réseau « par défaut ».

10. Pratique : marche méditative

21. Le refuge de l'instant

Pause

11. Introduction d'une difficulté

22. Méditation et résilience

12. Pratique : Qi gong, et mouvements en PC

23. Le non-agir

13. Pratique : La méditation « sans objet »

24. Le non-agir appliqué à la méditation

Repas : 13h – 14h15 (Possible sur place : pensez à vous inscrire)

Dimanche après-midi : 13h45 – 17h

III. La bienveillance

14. Exercice : méditation de bienveillance

25. Inter-être

15. Pratique d'écoute profonde

26. Une nouvelle forme d'alliance

Pause

IV. Applications

27. Pratiques informelles : intégration dans la vie quotidienne

28. Les cycles mindfulness

29. Particularités des cycles MBSR et MBCT

30. Bénéfices thérapeutiques

31. Limites et contre-indications

32. Bibliographie

Debriefing final

Aller plus loin

Dernière pratique