

Méditation de pleine conscience
Enseignement participatif
Deuxième module de formation en deux jours
Gilles pentecôte et ...

Première journée

1. Pratique

On se remet dans le bain ...

2. Echanges sur les expériences durant l'intersession

Expériences personnelles, questions, ...

Pause de la matinée

2b. Echanges sur les expériences durant l'intersession

Expériences avec des clients, questions, ...

3. La question du regard bienveillant

Intérêt d'une adaptabilité maximale

Pause du midi

4. Conscience corporelle assise

Guidance par un participant

Gestion des retours par un autre participant (possibilité) :

- . Ecoute du vécu, explications éventuelles,
- . Relation avec la vie quotidienne et motivation à l'entraînement

5. Boire en conscience

Entraînement en binômes « Perrier – citron » (ou autre !)

Pause de l'après-midi

6. Méditations avec la respiration

Guidance par un participant

Gestion des retours

7. Méditation en présence d'une difficulté

Nouvelle pratique

Le principe de l'acceptation

Favoriser notre capacité d'intuition et d'adaptation

Deuxième journée

8. Mindfullyoga

Entraînement en binômes sur une posture adaptée à un trouble

9. Méditation de la compassion

Nouvelle pratique : Tonglen

Intérêts et limites en relation d'aide

Pause de la matinée

10. Marche méditative

Guidance par un participant

Gestion des retours

11. Méditation sans objet et de l'espace infini

Nouvelle pratique

Indications, limites et contre-indications

Pause du midi

12. Qi gong méditatif et pratique du « non agir »

Entraînement en binômes sur un mouvement

Compléments par Gilles

13. Pratique d'écoute profonde

Nouvelle pratique

Discussion et intérêts

Pause de l'après-midi

14. Résumé des grands principes

Brève révision synthétique

15. Les cycles MBSR, MBCT et autres

Présentation et informations sur le 3è module

16. Situations cliniques diverses

Stress, troubles du sommeil, troubles anxieux, ruminations, affections psychosomatiques, douleurs chroniques, troubles émotionnels divers : les meilleures techniques dans chaque situation, au sein des autres pratiques de relaxation, massages, respiration et sophrologie classiques, mais aussi EMDR, TIPI, TCC, Etc.