

**Méditation de pleine conscience**  
**Formation d'instructeur MBSR - MBCT**  
**Enseignement distanciel, collaboratif et participatif**  
**Troisième partie de la formation en 8 séances de 2H30**  
**Gilles Pentecôte**

**Première soirée**

Déroulé de la première séance MBSR – MBCT  
Les principes du retour de phénoménodescription mindfulness  
La gestion de l'enseignement collaboratif  
Applications avec les 4 pratiques de cette première séance

**Deuxième soirée**

Retours d'expérience avec vos groupes  
Déroulé de la 2<sup>e</sup> séance MBSR – MBCT  
Les difficultés de la méditation.  
Réagir ou agir.

**Troisième soirée**

Retours d'expérience avec vos groupes  
Déroulé de la 3<sup>e</sup> séance MBSR - MBCT  
Stabilité et impermanence

**Quatrième soirée**

Retours d'expérience avec vos groupes  
Déroulé de la 4<sup>e</sup> séance MBSR – MBCT  
L'acceptation. Sortir du cadre.

**Cinquième soirée**

Retours d'expérience avec vos groupes  
Déroulé de la 5<sup>e</sup> séance MBSR - MBCT  
Les pensées ne sont pas des faits. Communication 1

**Sixième soirée**

Retours d'expérience avec vos groupes  
Déroulé de la 6<sup>e</sup> séance MBSR - MBCT  
Défusionner de ses pensées. Communication 2

## **Septième soirée**

Retours d'expérience avec vos groupes  
Déroulé de la 7<sup>e</sup> séance MBSR - MBCT  
Gratitude et valeurs

## **Huitième soirée**

Retours d'expérience avec vos groupes  
Déroulé de la 8<sup>e</sup> séance MBSR – MBCT  
Objectifs de la journée silencieuse  
Autres cycles mindfulness