

## **Formation professionnelle mindfulness**

**Outils psychocorporels basés sur la méditation de pleine conscience  
Devenir « Praticien.ne en méditation », « Praticien.ne mindfulness »  
Et « Instructeur,trice MBSR », « Instructeur,trice MBCT »**

### **Formateurs**

#### **Dr Gilles Pentecôte, psychothérapeute, sophrologue**

Gilles Pentecôte est docteur en médecine lauréat de la faculté de médecine Paris XIII en 1982  
Psychothérapeute formé par l'Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive (AFTCC) ; Sophrologue, membre de la Société Française de Sophrologie (SFS) ;  
Instructeur dans les approches de pleine conscience, membre de l'association pour le développement de la mindfulness (ADM) ; Formateur enregistré auprès du préfet d'Ile de France ; Conférencier et auteur d'ouvrages parus aux éditions Solar, Ambre et Spiralibre.

### **Nature de l'action de formation**

Il s'agit d'une formation de spécialisation, en particulier en sophrologie, permettant d'acquérir les connaissances et les compétences nécessaires à la conduite professionnelle des pratiques méditatives, puis des cycles de pleine conscience MBSR et MBCT. Réalisée par trois sophrologues instructeur et instructrices mindfulness, elle s'adresse à tous les sophrologues. Eventuellement et alors sur dossier, elle peut être ouverte aux différents thérapeutes à orientation psychocorporelle ayant une expérience de la relation d'aide.

### **Le cursus d'étude :**

1- Un premier week-end d'initiation des pratiques de méditation  
Ce week-end peut être suivi isolément.

2- Intercession de 8 semaines  
Au cours de cette intersession sera créé un groupe WhatsApp et envoyé chaque semaine des documents et des propositions de travail commun. Les participants seront invités à partager leur expérience personnelle de la pratique de la méditation.

3- Deuxième week-end d'expérimentation professionnelle  
L'enseignement est ici en partie « participatif », c'est-à-dire que les participants vont s'entraîner aux conduites de méditation et des phénodescriptions, au décours d'un coaching très soigné et d'un apprentissage positif fondé sur les difficultés rencontrées.

4- Huit visio conférences hebdomadaires de 2h.  
Présentation de l'intégralité des cycles MBSR et MBCT, avec leurs dimensions de coaching, de TCC, de psychologie positive et surtout de la conduite dans les groupes de l'enseignement dit « Collaboratif ». Les participants sont invités alors à conduire leur premier cycle MBSR.

### **Cette formation est dense.**

Il faut compter environ 120 heures de pratiques et d'études, réparties approximativement en :

- 48 heures de formation effective
- 40 heures de pratiques personnelles, à raison d'environ 20 minutes par jour de pratiques formelles et 10 minutes de pratiques informelles.

- Une estimation de *40 heures d'étude théorique* sur les supports écrits, conjugués à trois entraînements écrits à effectuer chez soi suivis par Gilles Pentecôte au fur et à mesure de votre progression.

### **Moyens permettant d'effectuer la formation et outils pédagogiques :**

Les moyens pédagogiques mis en œuvre sont :

Une salle de formation équipée de chaises et de tapis de sol, la création d'un groupe Signal ou WhatsApp, et les liens permettant de rejoindre la formation via Zoom.

Les cours alternent continuellement les aspects théoriques, les pratiques, les phénodescriptions. Lors du 2<sup>e</sup> week-end, l'entraînement des participants.

Le support de formation comporte plus de 200 pages. Deux CD de guidances méditatives vous sont distribués et différents liens vers d'autres séances type sont aussi envoyées par Internet. Toutes les semaines, la présentation des méditations puis des séances successives des cycles MBSR et MBCT vous sont adressées par courriel.

### **Moyens permettant d'apprécier les acquis :**

Ce cycle d'enseignement étant formateur, l'appréciation des résultats est nécessaire.

Elle se réalise à partir de quatre « entraînements écrits » à effectuer à la maison, comportant à chaque fois une partie théorique, une partie de savoir-faire et une partie de savoir être.

Les deux premiers entraînements seront envoyés après le premier puis le deuxième week-end, et les deux derniers après la fin de la formation en ligne. Ces entraînements font partie intégrante de la formation, ils sont très importants et permettent notamment de déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances et les compétences, et surtout de corriger les principales erreurs dans la conduite des pratiques mindfulness. Ils sont aussi l'occasion pour le stagiaire de continuer de poser des questions.

### **Certificats :**

Il y en aura cinq successifs :

- 1- Certificat de présence et de participation au premier WE d'initiation
- 2- Certificat de présence et de participation au deuxième WE de conduite de méditation
- 3- *Certificat de formation aux pratiques de méditation de pleine conscience.*

« *Praticien.ne mindfulness* » ou « *Praticien en méditation* ».

Ce certificat vous sera adressé après le retour des deux premiers entraînements écrits (1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> week-end) et en cas d'améliorations nécessaires, de leurs compléments éventuels.

- 4- *Certificat de participation au cycle MBCT de 8 semaines avec un instructeur agréé*

Ce certificat vous permettra d'assister à des journées de pleine conscience, des retraites ou des stages organisés par les instructeurs agréés par l'ADM.

- 5- *Certificat de formation à la conduite des cycles mindfulness MBSR et MBCT.*

« *Instructeur MBSR* », « *Instructeur MBCT* ».

Ce certificat vous sera adressé après le retour des derniers entraînements écrits correspondants à ces deux cycles, et en cas d'améliorations nécessaires, de leurs compléments éventuels.

### **Coût total de la formation : 650 euros**

Premier WE : 200 euros

Intersession et deuxième WE : 250 euros

Formation finale en ligne : 200 euros

Le financement par l'employeur (CIF/DIF...) n'est pas possible dans notre cadre.

**Réservation :**

Afin de réserver votre place, il convient d'adresser 100 euros d'arrhes par formation, soit 100 euros pour l'initiation, + 100 euros pour la formation « praticien mindfulness » + 100 euros pour la formation « Instructeur MBSR ». Ces arrhes seront encaissées chaque fois 20 jours avant le début de la formation.

Le règlement des compléments se fera lors de votre arrivée à chaque week-end.

**Lieux :**

WE des 11-12 mars : CENATHO 221, rue La Fayette – 75010 PARIS

WE des 16-17 avril : SURICATS CONSULTING. 43 rue Beaubourg, 75003 Paris

**Horaires :** Samedi 10h – 13h et 14h - 18h.

Dimanche 9h – 13h et 14h - 17h

**Annulations**

**Annulation de votre fait.**

Une situation malencontreuse peut toujours arriver et vous empêcher de suivre partiellement ou totalement cette formation.

Si cela se présentait plus d'un mois avant chaque date de formation, nous vous renverrions votre engagement de 100 euros.

Si votre annulation devait s'effectuer moins d'un mois avant chaque début de formation, nous vous renverrions un virement de 50 euros.

**Annulation de notre fait.**

Comme toute formation, la nôtre possède elle aussi une part d'incertitude. Maintenant, le fait d'être plusieurs animateurs possibles réduit le risque lié à certains impondérables comme des problèmes de santé.

Sachant cela, nous vous suggérons tout de même de veiller à *réserver vos billets et hôtels avec une possibilité d'annulation.*

Au plus tard un mois avant notre formation, nous vous enverrons un mail de confirmation, ce qui signifie que nous avons au moins 8 inscrits.

En cas d'annulation ou en cas d'incertitude, nous vous tiendrons au courant de la problématique en cours ou de nos décisions *un mois avant* notre première rencontre.

Dans ce cas, nous vous renverrions l'intégralité des chèques en notre possession.

Bien évidemment, cette situation a fort peu de risque de se produire.

## **Inscription aux formations mindfulness 2023**

*Outils psychocorporels fondés sur la méditation de pleine conscience*

**Initiation**

**Formation « Praticien mindfulness »**

**Formation « Instructeur MBSR-MBCT »**

Je soussigné,e :

Nom et prénom :

Adresse :

N° Portable :

Adresse mail :

Je demande à participer à la formation Mindfulness se déroulant début 2023, organisée par Gilles Pentecôte dans le cadre de l'association « Les Jardins d'Oumäi ».

*Je confirme avoir bien lu le contrat de formation ci-dessus et être en accord avec ses termes.*

Je verse à titre de réservation pour le week-end d'initiation la somme de 100 euros.

Je verse à titre de réservation pour le week-end de formation « Praticien mindfulness » la somme de 100 euros.

Je verse à titre de réservation pour le week-end de formation « Instructeur MBSR » la somme de 100 euros.

Les chèques sont à libeller à l'ordre de l'association « Les Jardins d'Oumäi ».

Et à adresser à : Gilles Pentecôte, 17 chemin de Chelles, 77410, Claye-Souilly.

Sauf demande d'échelonnement, je réglerai à chaque fois le solde le premier jour de chaque formation.

Fait à :

Le :

Signature :