



# MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE FORMATION DE PRATICIEN

AVEC GILLES PENTECÔTE

## DEUXIÈME MODULE DE FORMATION ENSEIGNEMENT PARTICIPATIF PROGRAMME

### Samedi

#### Matin :

##### 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

#### Après-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



# MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE FORMATION DE PRATICIEN

AVEC GILLES PENTECÔTE

## DEUXIÈME MODULE DE FORMATION ENSEIGNEMENT PARTICIPATIF PROGRAMME

### Dimanche

#### Matin :

##### 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

#### Après-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 3<sup>e</sup> 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.