



MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE FORMATION DE PRATICIEN

AVEC GILLES PENTECÔTE ET ANGÉLIQUE MOREAU

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 ET ANGÉLIQUE MOREAU

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^e 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.