

Retraite

Retraite silencieuse destinée à approfondir sa pratique de la méditation et son expérience de la pleine conscience.

Durée: 43.00 heures (5.00 jours)

Profils des stagiaires

- Tout public devant intégrer dans son parcours professionnel, d'instructeur mindfulness, ou de praticien les méthodes de pleine conscience.

Prérequis

- Avoir expérimenté un programme basé sur la pleine conscience d'au moins huit semaines suivi de trois mois de mise en pratique personnel.

Objectifs pédagogiques

- Approfondir l'expérience de pleine conscience acquise lors du programme MBSR
- Diversifier et adapter les méthodes de pleine conscience
- Améliorer ses habitudes de vie et de santé

Contenu de la formation

- Jour 1 : 20h-21h30 (1h30) :
 - accueil des participants,
 - présentation du stage, de l'enseignant, règles du stage
 - Présentation sur la stabilité de l'attention et les bienfaits d'une attention dirigée
- Jour 2 (8 Heures)
 - 7h00-8h00, 9h30-13h00 puis 15h-21h : Les fondements de l'attention – stabilité mentale et introduction du thème du stage. (Les horaires contiennent les temps de pauses)
 - 17h- 18h : Retour d'expérience, évaluation par entretien en groupe -
 - 20-21h : temps de pratique
- Jour 3 séance (8 heures) :
 - 7h00-13h00 et 15h-17h : Première partie théorique et pratique. Alternance exercice statique et en mouvement.
 - 17h- 18h : retour d'expérience en groupe
 - 20-21h : temps de pratique
- Jour 4 séance 8, 9, 10 (8 heures)
 - 7h00-13h00 et 15h-17h : deuxième partie théorique et pratique. Alternance exercice statique et en mouvement.
 - 17h- 18h : retour d'expérience en group
 - 20-21h : temps de pratique
- Jour 5 séance 10, 11, 12 (8 heures)
 - 7h00-13h00 et 15h-17h : Troisième partie théorique et pratique Alternance exercice statique et en mouvement.
 - 17h- 18h : retour d'expérience en groupe
 - 20-21h : temps de pratique
- Jour 6 séance 13,14 (8 heures)
 - 7h00-13h00 et 15h-17h : Première partie théorique et pratique. Alternance exercice statique et en mouvement.
 - 17h- 18h : retour d'expérience en groupe
 - 20-21h : temps de pratique
- Jour 7 :
 - 7 : 00 – 8 :30 Clôture du stage, temps d'échange.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

FAURE Stephane

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Formateur compétent pour adapter les moyens de la prestation aux personnes en situation de handicap physique.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.