

## Retraite de 10 jours

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

**Durée:** 69.00 heures ( jours)

### Profils des stagiaires

- Personne souhaitant expérimenter la pleine conscience par une immersion longue
- Apprenant devant intégrer dans son parcours professionnel d'instructeur 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 personnelle

### 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-22h00 (2h00) :
  - accueil des participants,
  - présentation du stage, de l'enseignants, 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 séance 14,15 (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 8 séance 15,16 (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 9 séance 17,18(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 10 :
  - 7 : 00 – 8 :30 seance de conclusion
  - 9h30-12h conclusion du stage

## Modalités de réussite

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

FAURE Stephane

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Exposés théoriques
- Mise en pratique approfondie
- Formateur compétent pour adapter les moyens de la prestation aux personnes en situation de handicap

### 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.