

# Initiation à la méditation



**PUBLIC CONCERNÉ : Tous les professionnels**

## CONTEXTE

La méditation est une pratique qui peut aider à mieux se connaître, prendre du recul sur des situations vécues, se recentrer, calmer, se concentrer sur le moment présent. Cette pratique peut être bénéfique pour les soignants, car elle peut les aider à gérer le stress, à améliorer leur bien être mental et physique



## OBJECTIFS

- Permettre aux soignants de s'approprier les notions relatives à la méditation
- Pratiquer la méditation régulièrement
- Se concentrer sur le moment présent
- Développer une meilleure connaissance de soi-même

## CONTENU

- La présence du corps
- Méditer au quotidien
- Les émotions
- La bienveillance vers soi-même
- L'harmonie collective

## MODALITES D'EVALUATION

Quiz de connaissance en début et fin de formation  
Questionnaire de satisfaction de fin de formation

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation

### Modalités d'accès :

- Aucune

### Pré-requis :

- Aucun Pré-requis

### Modalités Pédagogiques :

- Présentielle

### Méthodes et outils :

Observation, analyse et échanges de pratiques des participants

### Intervenants :

Formateur Méditation



### CALENDRIER

*Nous consulter*



28h



750€ par  
personne