

## Méditation et présence: pleine conscience, relaxation et yoga intérieur

 21 h  347,00 €

### Public

Toute personne souhait utiliser ces techniques dans ses activités. Cette formation concerne les publics suivants :

- Toute personne qui se trouve dans la relation d'aide aux autres par sa pratique professionnelle ou le bénévolat
- Toute personne qui souhaite aider les personnes de son entourage professionnel ou relationnel grâce à ces techniques

### Objectifs

Acquérir des outils concrets de méditation pleine conscience, de relaxation guidée, de recentrage corporel et respiratoire, afin de les intégrer dans une pratique personnelle ou professionnelle.

Cette formation repose sur l'expérimentation, l'observation et la pratique guidée. Elle permet d'apprendre à structurer et animer des séances de méditation ou de relaxation en individuel ou en groupe, avec une posture bienveillante et ancrée. Une introduction au yoga traditionnel, à la respiration consciente et au yoga nidra est intégrée au programme.

Cette formation propose une approche progressive de la pleine conscience, du recentrage corporel et de la relaxation, dans une dynamique de découverte, d'ancrage et d'intégration.

Les participants exploreront diverses pratiques : méditation assise, marche consciente, relaxation guidée, méditation active, respiration consciente, mouvements doux issus du yoga, et yoga nidra. La formation alterne théorie, pratiques guidées, partages d'expérience et apports concrets pour animer des séances.

Une attention particulière est portée à la posture de l'accompagnant-e : qualité de présence, voix, rythme, cadre et écoute.

Cette formation propose une approche progressive de la pleine conscience, du recentrage corporel et de la relaxation, dans une dynamique de découverte, d'ancrage et d'intégration.

Les participants exploreront diverses pratiques : méditation assise, marche consciente, relaxation guidée, méditation active, respiration consciente, mouvements doux issus du yoga, et yoga nidra. La formation alterne théorie, pratiques guidées, partages d'expérience et apports concrets pour animer des séances.

Une attention particulière est portée à la posture de l'accompagnant-e : qualité de présence, voix, rythme, cadre et écoute.

- Fondamentaux de la méditation pleine conscience : origine, définition, bénéfices
- Pratiques guidées : méditation assise, ancrage sensoriel, respiration consciente
- Introduction à la relaxation guidée et au yoga nidra
- Mouvements doux, étirements et automassages en conscience
- Accueil des émotions et du mental dans la pratique
- Marche consciente et méditation active
- Structurer et animer une séance de méditation ou de relaxation (individuel ou groupe)
- Posture de l'accompagnant-e : voix, rythme, adaptation au public

Une séance d'information sera organisée le **vendredi 04/12/26** de 15 à 17h en présentiel à notre centre de Liège, situé rue Château Massart, 70 à 4000 Liège. Lors de cette séance d'information, **l'ensemble des modalités pratiques et des contenus de la formation** (<https://www.formation-continue.be/product/3592>) sera détaillé. Un moment de questions-réponses sera prévu.

## Informations pratiques

- > **Droit d'inscription**  
347,00 €
  
- > **Horaires**
  - 📍 Liège
    - > Du 22 janvier 2027 au 19 mars 2027  
De 14h à 17h
  
- > **Certificat - Attestation**  
Attestation de participation.
  
- > **Aides sectorielles à la formation**  
Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation>)