

Méditation et présence: pleine conscience, relaxation et yoga intérieur - Séance d'informations

 2 h  Gratuit

Public

Toute personne souhait utiliser ces techniques dans son quotidien ou dans le cadre de ses activités. Cette formation concerne les publics suivants :

- Toute personne qui souhaite utiliser ces techniques pour se détendre ou se relaxer
- 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

Lors de cette séance d'information, **l'ensemble des modalités pratiques et des contenus de la formation** (<https://www.formation-continue.be/product/3358>) "La pleine conscience des 5 sens et relaxation" sera détaillé.

Un moment de questions-réponses sera prévu.

Nous vous invitons à vous y inscrire via le bouton « [Commander cette formation](#) ».

Cette séance d'information est gratuite. Elle requiert néanmoins une inscription.

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.

Lors de cette séance d'information, **l'ensemble des modalités pratiques et des contenus de la formation** (<https://www.formation-continue.be/product/3213>) sera détaillé.

Un moment de questions-réponses sera prévu.

Nous vous invitons à vous y inscrire via le bouton « [Commander cette formation](#) ».

Cette séance d'information est gratuite. Elle requiert néanmoins une inscription.

Lors de votre formation, vous aborderez :

- 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

Informations pratiques

- > **Droit d'inscription**
Pas de droit de participation mais inscription obligatoire.

- > **Horaires**
 - 📍 Liège
 - > Le 4 décembre 2026
De 15h 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>)

Méditation et présence: pleine conscience, relaxation et yoga intérieur - Séance d'informations - Le vendredi 4 décembre 2026, Liège

Renseignements

04/229.84.60

€ Pas de droits d'inscription

 **Dates de formation**
Le vendredi 4 décembre 2026

Horaire
De 15h à 17h

 **Site de Liège Château Massart**

Rue du Château Massart, 70
4000 Liège
Belgique

inscription-chateau-massart@centreifapme.be

[04/229.84.60](tel:042298460)

Formateur

Stéphanie Vandenberg, massothérapeute, coach bien-être et fondatrice de *Chez Nanie*.