

## La méditation en pleine conscience et techniques de relaxation

 21 h     315,00 €

### 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

La pleine conscience est appelée aussi méditation ou mindfulness. Il s'agit de bien se centrer sur le moment présent par une attention juste et une présence attentive. Cette conscience vigilante des 5 sens est une thérapie expérimentée et admise par le corps médical pour réduire le stress et prévenir les rechutes dépressives.

Durant cette formation, nous allons expérimenter plusieurs techniques de pleine conscience, de recentrage et de relaxation. Nous alternerons, pour cette formation, la théorie et les ateliers pratiques. Un autre objectif est d'apprendre à animer des ateliers en groupe sur ces techniques.

Les objectifs de la pleine méthode sont :

- Vivre plus intensément l'instant présent
- Se recentrer plus facilement
- Mieux se connaître
- Mieux appréhender le fonctionnement de son esprit
- Devenir plus juste dans la vie privée
- Devenir plus résilient dans la vie professionnelle
- Obtenir plus de sérénité intérieure
- Mieux gérer le stress et les émotions
- Devenir davantage créateur de notre vie

Une séance d'information se tiendra le 03/09/2022 de 10h à 12h à Liège (rue du Chateau Massart 70); l'inscription est conseillée et se fait par email via [inscription-chateau-massart@centreifapme.be](mailto:inscription-chateau-massart@centreifapme.be) (<https://prod-ifapme-liege.wavenet.be/product/inscription-chateau-massart@centreifapme.be>) ou par inscription directe sur notre site (<https://www.formation-continue.be/product/3592>) .

Découverte de la technique de la pleine conscience et des méthodes de relaxation :

- La pleine conscience
- La méditation
- La marche consciente
- Les huiles essentielles pour la méditation
- La conscience et la médecine chinoise, le shen
- Les techniques de méditation « actives »
- Les aides au changement

- La zen attitude
- Le lâcher prise
- Les techniques de relaxation et de flash relaxation
- Les techniques pratiques de recentrage

## Informations pratiques

- > **Droit d'inscription**  
315,00 €
- > **Horaires**
  - 📍 Liege
    - > Du 24 septembre 2022 au 19 novembre 2022  
De 9h30 à 12h30
- > **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>)

# La méditation en pleine conscience et techniques de relaxation - Les samedis 24 septembre, 1, 8, 15, 22 octobre, 12 et 19 novembre 2022 , Liege

## Organisation

Une séance d'information se tiendra le 03/09/2022 de 10h à 12h à Liège (rue du Château Massart 70); l'inscription est conseillée et se fait par email via [inscription-chateau-massart@centreifapme.be](mailto:inscription-chateau-massart@centreifapme.be) (<https://prod-ifapme-liege.wavenet.be/product/inscription-chateau-massart@centreifapme.be>) ou par inscription directe sur notre site (<https://www.formation-continue.be/product/3592>) .

## Renseignements

Tél. : 04/229 84 60

€ 315,00 €

### Dates de formation

Les samedis 24 septembre, 1, 8, 15, 22 octobre, 12 et 19 novembre 2022

### Horaire

De 9h30 à 12h30

### Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70  
4000 Liège  
Belgique

[inscription-Chateau-Massart@centreifapme.be](mailto:inscription-Chateau-Massart@centreifapme.be)

[04/229.84.60](tel:042298460)

### Formateur

Patricia Houbar, infirmière pédiatrique et sage-femme spécialisée en prévention de la santé et en médecine chinoise.