

La méditation en pleine conscience et relaxation - 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.

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

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.

Lors de votre formation, vous aborderez :

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

Pas de droit de participation mais inscription obligatoire.

> Horaires

 Liège

- > Le 1 décembre 2023
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>)

La méditation en pleine conscience et relaxation - Séance d'informations - Le vendredi 1 décembre 2023, Liège

Renseignements

04/229.84.60

€ Pas de droits d'inscription

 **Dates de formation**
Le vendredi 1 décembre 2023

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

Patricia Houbar, infirmière pédiatrique et accoucheuse, spécialisée en énergétique chinoise et en prévention santé et Jocelyne Bovy, formatrice en développement personnel et communication, praticienne en pleine conscience.