

# LA MÉDIATION ET SES BIENFAITS

La méditation est une gymnastique de l'esprit dont les bienfaits sur le corps et le mental donc sur la santé et l'efficacité sont reconnus scientifiquement.

Mais comment commencer à pratiquer la méditation au quotidien ? Quelles sont les pratiques les plus abordables et les plus bénéfiques ? Quand et comment pratiquer chaque jour ?

## ■ Objectifs de la formation :

Connaître les différentes méditations et leurs bienfaits.

Connaître spécifiquement la méditation de pleine conscience.

Être en capacité de pratiquer la méditation au quotidien de façon autonome.

Être en capacité de s'autoréguler grâce la méditation dans son quotidien de profession libérale.

## ■ Prérequis :

Aucun

## ■ Durée et horaires :

1 journée soit 7h soit de 9h00-13h/ 14h-17h00

## ■ Moyens pédagogiques et méthode utilisée :

Suivi et évaluation : Méthode active et participative

Énoncés théoriques – Énoncés théorique - Exercices d'application - Le stagiaire est évalué en début et en fin de formation.

## ■ Public :

Professionnels libéraux et leurs salariés

■ **Contenu de la formation :**

Une large partie est consacrée à des outils et des exercices de méditation simples et adaptés à tous. Ces exercices peuvent être ensuite envoyés en audio, version MP3, aux participants.

Les exercices (de 5 à 20 minutes) sont directement applicables dans le quotidien professionnel des libéraux. Ils peuvent être pratiqués sur le lieu de travail même avec des collègues autour, dans les transports ou chez soi. Chaque personne pourra alors s'autoréguler de façon autonome.

Matin (9h00 – 12h30)

**I. Quiz sur la méditation**

**II. Exercice flash de concentration**

**III. Test personnel sur son degré d'équilibre général (stress, fatigue, émotion, sommeil, etc.)**

**IV. Qu'est-ce que la méditation**

- Les origines
- Les différentes méditations
- La pleine conscience
- Comment entraîner son esprit
- Comment pratiquer : posture, vêtements, temps, lieux

**V. Les méditations de recentrage et d'apaisement**

**VI. Diagnostiquer ses signaux d'alerte personnels : quand avons-nous besoin de pratiquer ?**

**VII. La méditation afin de se concentrer et de développer son attention**

Après-midi (13h30 – 17h00)

**VIII. Méditation pour récupérer en milieu de journée : retrouver énergie et efficacité**

**IX. Les bienfaits de la méditation : apports des neurosciences**

**X. La méditation pour gérer les pensées parasites**

**XI. Mettre en place son rituel quotidien**

Chaque participant définit et écrit son programme de pratique de la méditation sur 1 mois

**XII. La méditation de la sérénité**

**XIII. Développer ses 5 sens par la méditation ludique**

■ **Modalités d'évaluation :**

Evaluation participative et active sous forme de questions-réponses.

■ **Intervenant :**

Magali DEBARD-BELLANGER, Sophrologue et Coach RNCP, Praticienne en méditation, Formatrice.

**RENSEIGNEMENTS &  
INSCRIPTIONS**

ORIFF-PL LR

Maison des Professions Libérales

285 rue Alfred Nobel

34000 MONTPELLIER

Téléphone : 04 67 69 75 14

Mail : info@oriffplr.com

**Rejoignez-nous ...**

