



PLEINE CONSCIENCE & BIENVEILLANCE

Formation en ligne organisée par l'association I-medit (i-medit.org) en collaboration avec l'équipe pédagogique du D.U méditation pleine conscience et compassion : approche intégrative en santé de Lyon.

Les soignants de la région Rhône-Alpes pourront s'inscrire en priorité à ces formations. Dans un second le grand public pourra aussi s'inscrire dans la limite des places disponibles (100 personnes en ligne au maximum).

**Novembre 2021
à Avril 2022**

(24h de formation par niveau)

Intervenants :

Titi Tran et Damien Jampa

<https://www.espritvif.org>

PRESENTATION DES PROGRAMMES

Dans notre monde rempli d'incertitude et d'exigence, savoir gérer son mental et en utiliser son potentiel est devenu une nécessité.

Ces formations de méditations laïques développent deux grandes capacités, la première consiste à apprendre à poser son esprit et son corps, gérer ses émotions, ses pensées etc. ; la seconde, à cultiver les qualités bienveillantes inhérentes à un esprit calme.

LA MEDITATION EN QUELQUES MOTS

Méditer consiste à se familiariser avec notre propre esprit et à développer tout son potentiel. Méditer c'est dans un premier temps, être simplement conscient de l'instant présent, sans distractions et maintenir cet état conscient. Une fois l'esprit calme, nous pouvons explorer et utiliser ses qualités inhérentes de bienveillance et d'intelligence.

NIVEAU 1 : MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Cette formation est ouverte à tous.

Durant ces 12 séances, nous aborderons les fondamentaux de la méditation dite de "pleine conscience". Nous explorerons ensemble différentes techniques permettant de nous relier à l'instant présent. L'objectif de cette formation étant de vous rendre autonome dans la pratique de la méditation, les intervenants vous donneront des explications théoriques, vous orienteront et répondront à vos questions lors des échanges. L'accent sera toutefois mis sur la pratique.

Les cours se présentent sous forme de 2 séances mensuelles de 2 heures chacune. Avec leur expérience des cours en ligne, leur style dynamique et léger ainsi que leur bonne humeur, les intervenants rendent les sessions agréables et vivantes. A la fin de chaque session, des exercices de méditation vous seront donnés pour votre entraînement quotidien.

NIVEAU 2 : MEDITATION SUR LA BIENVEILLANCE

Cette formation s'adresse à ceux qui pratique la méditation de pleine conscience de manière régulière.

Durant ces 6 séances, nous approfondirons la méditation de pleine conscience en lui apportant une dimension bienveillante. L'objectif de cette formation étant d'apporter une énergie positive à votre pratique de la méditation, les intervenants vous donneront des techniques de méditation permettant de développer une bienveillance saine et sage tout en vous accompagnant avec des notions théoriques, des réponses à vos questions et avec de longues sessions de méditation en groupe.

Les cours se présentent sous formes de mini-retraites de 4h mensuelle. Avec leur expérience des cours en ligne, leur style dynamique et léger ainsi que leur bonne humeur, les intervenants rendent les sessions agréables et vivantes.

A la fin de chaque mini-retraite, les instructeurs vous donneront des exercices de méditation à faire seul chez vous au quotidien.

LES INTERVENANTS

TITI TRAN est instructrice MBSR et pratique la méditation depuis 18 ans. Elle collabore régulièrement avec des équipes de recherches pour évaluer les effets de la méditation. Elle intervient dans l'étude Européen Silver Santé Study et dans le D.U. Méditation en Pleine Conscience : Approche Intégrative en Santé de l'Université de Lyon. Elle participe également au projet pilote IMPLIC du centre de cancérologie Francois Baclesse à Caen.

DAMIEN JAMPA est infirmier de profession et pratique la méditation depuis 28 ans. Après avoir travaillé dans la région Grenobloise, il est parti en Inde pour y étudier la philosophie et la méditation dans le bouddhisme tibétain pendant 10 ans. Méditant aguerri, il assistera avec son expérience Titi Tran.

TARIFS (pour l'ensemble de la formation)

Tarif de base : 150 euros

Tarif étudiant, chômeur : 70 euros (sur justificatif)

Tarif bienfaiteur : 200 euros

NIVEAU 1 MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE 19h30 à 21h30	NIVEAU 2 MEDITATION SUR LA BIENVEILLANCE 8h30 à 12h30
Mercredi 20 Octobre 2021 19h30 à 20h30 : présentation des programmes (ouvert à tous, inscrits comme non-inscrits)	
Mercredi 3 et 17 Novembre 2021	Dimanche 14 Novembre 2021
Mercredi 1 et 15 Décembre 2021	Dimanche 12 Décembre 2021
Mercredi 5 et 19 Janvier 2022	Dimanche 16 Janvier 2022
Mercredi 2 et 16 Février 2022	Dimanche 6 Février 2022
Mercredi 2 et 23 Mars 2022	Dimanche 13 Mars 2022
Mercredi 6 et 20 Avril 2022	Dimanche 10 Avril 2022

[Formulaire inscription Niveau 1](#)



[Formulaire inscription Niveau 2](#)

