

Programme mieux-être par la méditation de pleine conscience

Par Claudia Delgado



Ce programme d'apprentissage s'adresse aux adultes désirant prendre soin d'eux avec des techniques prouvées scientifiquement pour gérer le stress en calmant l'activité mentale.

Par l'apprentissage des techniques accessibles de respiration, de méditation et de mouvement, ce programme vise le développement de compétences aidant la capacité d'adaptation, la concentration de l'attention, la gestion du stress et même la gestion de la douleur chronique.

Lors de chaque cours on proposera une partie théorique sur les techniques de gestion du stress, une partie de pratique de ces techniques et une partie d'échanges et d'activités d'intégration pour que ces techniques puissent être employées au quotidien au besoin.

Parmi les techniques qui seront explorées, on apprendra entre autres, le scan corporel, le souffle conscient, la méditation assise, la méditation en mouvement, la marche méditative, la méditation par projection, la méditation par le rire et la méditation avec des sons.

Le contenu est réparti en 2 sessions de 12 semaines. Chaque cours a une durée de 3h. 60\$ par session

Chaque participant apporte son tapis de yoga et une serviette

Semaine 1

Découverte de la méditation

Semaine 2

Présence dans le souffle

Semaine 3

Présence dans les pensées

Semaine 4

Présence dans la marche

Semaine 5

Présence dans le mouvement

Semaine 6

Présence dans les communications

Semaine 7

Présence dans les émotions

Semaine 8

Présence dans les pensées

Semaine 9

Présence dans le silence

Semaine 10

Présence attentive

Semaine 11

Méditation dans le monde

Semaine 12

Intégration de toutes les pratiques

Semaine 13

Initiation au 'Breath work'

Semaine 14

Méditation et respirations

Semaine 15

Méditation corporelle

Semaine 16

Marche méditative

Semaine 17

Méditation en mouvement

Semaine 18

Méditation et communication bienveillante

Semaine 19

Méditation : Le pardon et la gestion des émotions

Semaine 20

Méditation du calme mentale

Semaine 21

Méditation focus intérieur

Semaine 22

Méditation focus extérieur

Semaine 23

Méditation 'power shaking'

Semaine 24

Intégration de toutes les pratiques présence dans le corps