

## Opale 2 : Enseigner la méditation de pleine conscience

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

EUTHYMIA  
Cécile FAURE  
06.28.35.70.81  
mbsr-france@institute-for-  
mindfulness.org

## Accès à la formation

## Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salarié(e)  
Actif(ve) non salarié(e)

## Sélection :

Entretien

## Niveau d'entrée requis :

Niveau 5 : DEUG, BTS, DUT, DEUST  
(Niveau 5 européen)

## Conditions d'accès :

diplôme professionnel ou expérience approfondie dans l'un des domaines suivants: santé, santé mentale, accompagnement ou coaching, éducation, travail social

## Prérequis pédagogiques :

1 an et demi de pratique de la méditation  
Expérience du mouvement en conscience  
Pratique régulière de la méditation

## Contrat de professionnalisation possible ?

Non

## Objectif de la formation

Formation professionnelle visant à acquérir les compétences nécessaires pour enseigner la méditation de pleine conscience Etre qualifié pour enseigner la méditation dans un cadre non confessionnel. ? Connaître les méthodes pédagogiques pour animer un groupe de méditation ? Savoir adapter ses interventions à un public spécifique ? Savoir faire évoluer les groupes et les personnes au cours d'un programme

## Contenu et modalités d'organisation

Partie expérience (expérimenter les bienfaits et les difficultés rencontrés par l'apprenant de méditation de pleine conscience) - 3 retraites d'environ 74h - 6x2h de suivi en groupe Partie théorique Jour 1 enseigner le scan corporel et la méditation sur la respiration o La posture d'enseignant de méditation o Le scan corporel et la méditation d'un point de vue théorique o Enseigner un scan corporel et la méditation du souffle o Mettre en perspective les difficultés des futurs participants en lien avec ces pratiques et les moyens de les surmonter ? Jour 2- les différentes étapes de méditation assises o Aspects théoriques des pratiques assises- corps entier - sons- pensées- émotions- méditations sans choix o Enseigner et pratique du dialogue conscient o Mettre en perspective les difficultés des futurs participants en lien avec ces pratiques et les moyens de les surmonter ? Jour 3 - les pratiques de méditation autre que la pleine conscience, o Savoir faire évoluer et diversifier son accompagnement grâce au dialogue conscient et aux aspects théoriques o Les pratiques sur la compassion o Les pratiques sur les sens o Les pratiques sur l'attention ouverte ? Jour-4 Les mouvements en conscience (Mr Gerald Mercier) o Pratique des mouvements en conscience o Enseigner les mouvements en conscience: sens et perspectives o Connaître les risques pour les participants, les prévenir, et les accompagner Jour 5: Les neurosciences cliniques et la méditation — cas pratique adapter la méditation à un contexte et à des personnes + 6 demi journées en ligne: Favoriser l'intégration des aspects théoriques vue en présentiel o Mettre en évidence les difficultés que peuvent rencontrer les apprenants et donner des éléments pour adapter sa méthode o Favoriser l'intégration des aspects théoriques vue en présentiel o Mettre en évidence les difficultés de mise en application et donner des éléments pour adapter sa méthode o Développer et personnaliser sa méthodologie par la mise en pratique et la supervision de groupe + 2 x 2h d'interventions avec le Professeur Antoine Lutz pour mieux comprendre les effets de la méditation sur le cerveau Partie pratique (enseigner la pleine conscience) - 6 séance d'1h de supervision

...

Commentaires sur la durée hebdomadaire 2 retraites longues sont proposées par an. L'apprenant peut moduler leur suivi sur 2 ans (3 sur dérogation)

Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Mixte

## Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

## Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00326993	du 30/10/2022 au 30/11/2023	Cenon (33)	EUTHYMIA		Non éligible	FPC
00330972	du 16/01/2023 au 20/05/2024	Cenon (33)	EUTHYMIA		Non éligible	FPC