CENTRE DE FORMATION SOPHROLOGIE & DEVELOPPEMENT

FORMATION CONTINUE
Module Perfectionnement

« Approche de la méditation et de la pleine conscience »

*Formation présentielle en 2 jours les **9** & **10** octobre 20**20** à Avignon*

La méditation fait partie intégrante de la sophrologie. Lors de ce stage, nous découvrirons les sources, les principes du 3ème degré et vivrons plusieurs pratiques. Ce sera également l'occasion de s'ouvrir à la connaissance et l'expérience de la méditation de pleine conscience, qui peuvent enrichir et compléter vos séances en cabinet ou en groupe.

PUBLIC

Pour les sophrologues

ANIMATION

Véronique DANIEL

Sophrologue et formatrice

Maryse MAGAN

Sophrologue et formatrice

DATES ET HORAIRES

Vendredi 9 et samedi 10 octobre 2020 de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h30 soit 14h de formation

LIEU

Le golf du Grand Avignon à VEDÈNE 84270

NOMBRE DE PERSONNES

14 à 16 - Le nombre limité de participants permettra une pédagogie adaptée.

METHODES ET MOYEN PEDAGOGIQUES

- Alternance d'échanges, de partages et de cas pratiques

CONTENU

Jour 1 par Véronique :

Matin : **Introduction théorique**

- Le cercle dans « le bonhomme chinois »
- L'approche zen
- L'approche occidentale (le mythe de Sisyphe)
- En dehors de toute idée de temps

Après-midi : Pratique

- La méditation de Balenghien et la recherche de la posture
- Expérience de temps de méditation progressifs
- Pédagogie de la méditation
- Lectures de textes
- Marche phronique, autre ouverture the slow-thoughts

Jour 2 par Maryse :

Matin : Théorie

La méditation de pleine conscience. Similitudes et différences

Après-midi : Pratique

- La méditation en mouvement, introduction à la pratique et à la théorie du mouvement conscient
- Ensemble de pratiques et de postures transmis par Maître Li Junfeng
- Ensemble de pratique et de postures transmis par Thich Nhat Hanh
- Les 10 mouvements de la pleine conscience

VALIDATION

Une attestation de présence sera remise à tous les participants.

Conditions de validation : le stagiaire s'engage à participer à l'ensemble du programme prévu sur la durée des 2 jours.

TARIFS ET ACOMPTE

295 € pour l'ensemble de la formation (2 jours) .
Un acompte de 100 € est à verser à l'inscription. Solde sur place le premier jour de la formation.
L'inscription sera définitive à réception du bulletin d'inscription complet et de l'acompte.
Une confirmation d'inscription sera envoyée par mail avant le démarrage de la session.

Frais de repas, d'hébergement, de transport : à la charge de chaque participant. Le repas de midi peut être pris sur place.

INSCRIPTION

Remplir la fiche d'inscription jointe et la renvoyer avec le chèque d'acompte de 100€ à CFSD - 856, route de l'Aérodrome 84140 MONTFAVET

RENSEIGNEMENTS

Sylvie Bertrand : 06.23.64.07.43 sbertrand.sophrologie@gmail.com

FICHE D'INSCRIPTION

Formation Continue spécialisée de 2 jours soit 14 heures
pour les Sophrologues, organisée par le ***Centre de Formation Sophrologie et Développement***

« Approche de la méditation et de la pleine conscience » 9 & 10 octobre 2020

- Nom : . . . . . .
- Prénom : . . . . . .
- Adresse : . . . . . .
- Code postal : . . . . . .Ville : . . . . . .
- Téléphone : . . . . . .
- Email : . . . . . .
- Profession : . . . . . .
- Ecole de formation suivie :. . . . . .
- Année d'obtention du diplôme :. . . . . .

Souhaite m'inscrire à la formation « Approche de la méditation et de la pleine conscience» des 9 & 10 octobre 2020 à Avignon.

Coût de la formation

Financement personnel : 295 €

Un chèque d'acompte de 100 € à l'inscription (qui ne sera encaissé que le 1er jour de la formation) - Solde sur place le premier jour de la formation

Mode de prise en charge

Financement : personnel ☐ par un Tiers (Entreprise, organisme de formation professionnelle) ☐
La demande de prise en charge devra être faite au moins 1 mois avant le début de la formation.

Inscription

- L'inscription sera définitive à réception du bulletin d'inscription complet et de l'acompte.
- Une confirmation d'inscription sera envoyée par mail avant le démarrage de la session.
- Une attestation de formation sera remise à la fin de la session.
- Conditions de validation : le stagiaire s'engage à participer à l'ensemble du programme prévu sur la durée de 2 jours.
- Conditions d'annulation: En cas d'annulation par le stagiaire pour un motif recevable jusqu'à J-15, l'acompte sera conservé par l'organisateur. En cas d'annulation par le stagiaire pour un motif recevable entre J-14 et le premier jour de formation, 75 % du montant total de la formation sera facturé.
- Les organisateurs se réservent le droit d'annuler ou de reporter la formation en dessous d'un nombre suffisant de participants.

Date et signature ; Mention Lu et approuvé du participant :