

La méditation et la préparation mentale



Programme

Objectif :

Expérimenter et ancrer suffisamment la pratique de la Pleine Conscience pour soi-même afin d'être en mesure d'en découvrir les bénéfices et les limites.

- Explorer les enjeux, les limites et les bénéfices de la pratique de la Pleine Conscience pour l'intégrer avec intégrité et éthique dans la préparation mentale des sportifs.
- Constituer une communauté de pratiquants soutien dans l'intégration de la Pleine Conscience dans son quotidien et ses pratiques de préparateur.

Intervenant :

Enseignant de méditation de pleine conscience, instructeur MBSR qualifié en 2012 (Center for Mindfulness de l'Université de médecine du Massachusetts), et certifié en 2019 (Université de Santé Publique de Brown, Providence, USA).

Il accompagne également les collectifs dans des démarches de transition basées sur la pleine conscience et les dynamiques collectives et de gouvernance partagée.

Il est fondateur du site www.lahuitiemesemaine.fr

Emmanuel Faure

Infos pratiques

Date et heure :

Le 09 et 10 novembre 2023
de 08h à 12h et de 13h30 à 17h

Lieux :

Faculté des sciences et du sport
9, Rue de l'Université,
59790 Ronchin, France

Tarif :

350€ (repas non inclus)

Modalités d'inscription :

Nombre de places limité

Par mail :

crops@preparationmentale.fr

La méditation et la préparation mentale

Contenus de la formation :

Cette formation est avant tout un processus expérientiel et non un apprentissage théorique « par l'extérieur » plus conceptuel. Il s'agit bien plus d'expérimenter la pratique de la pleine conscience et alors d'en éclairer les différentes facettes plutôt que d'en étudier les concepts, les principes. Ces derniers seront évidemment abordés mais seulement à partir de l'expérience vécue par les participants.

La formation est structurée en 3 temps :

- 1 temps en ligne de 1h30 une semaine avant les temps en présentiel
- 2 jours en présentiel
- 1 temps en ligne de 1h30 une semaine après les temps en présentiel

Durant ces 3 temps, les participants seront amenés à co-construire un cadre de sécurité adapté à chacun.es et à expérimenter à partir de pratiques formelles (pratique assise, en mouvement, scan corporel et marche) et informelles (repas, exploration de moments du quotidien,...). La pédagogie s'appuiera également sur des partages et explorations en groupe complétées par des apports didactiques par l'enseignant.

Public concerné :

La formation est ouverte à toutes personnes intéressées par le sujet de la pleine conscience dans le secteur de la préparation mentale : préparateurs mentaux, sportifs, chefs d'entreprise...

Il conviendra en amont de l'inscription de remplir un questionnaire qui aborde notamment les contre-indications à la pratique de la pleine conscience. L'inscription sera définitive après lecture du questionnaire par l'enseignant et un entretien téléphonique individuel éventuel.

Pour tout renseignement complémentaire :

Florence Delerue

Par mail : crops@preparationmentale.fr

Par téléphone : +33 (0)6 75 45 12 71