

# Stages de 8 semaines (2h par semaine) de Méditation de Pleine Conscience

**4 stages de septembre 2021 à juin 2022 à St-MARTIN-le-Vinoux (38)**



## **Qu'est-ce que la Pleine Conscience ?**

Cette thérapie cognitive et comportementale a été mise au point afin de permettre à tout un chacun de maintenir ou trouver un équilibre psycho-émotionnel, d'apprendre à lâcher-prise, de moins souffrir ou d'améliorer ses compétences.

Cet outil totalement laïque est accessible à tous et a fait l'objet de plus de 5000 études médicales publiées. Les applications thérapeutiques sont nombreuses et à ce jour près de 1000 hôpitaux dans le monde ont développé avec succès des protocoles de méditation de pleine conscience : renforcement du système immunitaire, prévention et gestion du stress, amélioration des troubles du sommeil, diminution des douleurs et douleurs chroniques, amélioration de diverses pathologies comme l'asthme, le diabète de type II, la fibromyalgie, etc. Dans le domaine psychologique, la pleine conscience a démontré son efficacité dans la prise en charge d'un grand nombre de pathologies comme la dépression, l'insomnie, l'anxiété, la phobie et les troubles de l'attention ou du comportement alimentaire, etc. .

Avec l'apprentissage de la pleine conscience, on peut apprendre à vivre en paix avec ses ruminations incessantes de pensées négatives, avec les douleurs physiques ou émotionnelles, avec des émotions parfois invalidantes, avec les agents stressants du quotidien. La pratique régulière de la méditation de pleine conscience redonne de la liberté vis à vis de ses conditionnements et schémas réflexes qui se déploient malgré nous et de plus en plus au fur et à mesure que les années passent. Elle contribue à maintenir ou retrouver un équilibre émotionnel.

## Objectifs pédagogiques de la formation

A l'issue de la formation, le ou la stagiaire sera capable de méditer de manière autonome et d'intégrer la pleine conscience dans ses activités quotidiennes: toilette, marche, repas, travail, dialogue, loisirs, etc.

Les stagiaires développeront des savoirs, savoirs-faire et savoirs-être dans les domaines suivants :

- La gestion du stress : arriver à lier efficacité, sérénité et créativité en toutes circonstances. Améliorer ses capacités de concentration et sa lucidité. Acquérir de nouvelles aptitudes pour contribuer à son équilibre personnel, ses capacités d'apprentissages et son employabilité (pour un poste en cours, un changement de poste, une reconversion, une recherche d'emploi, un retour à l'emploi).
- Devenir acteur de sa santé : prévention et gestion du burn-out, de la fatigue, améliorations des douleurs et douleurs chroniques, de la pression artérielle, des défenses immunitaires, des troubles du sommeil, de l'alimentation, etc.
- Vivre sainement ses émotions pour ne plus se laisser envahir et débordé. Trouver des alternatives aux pensées qui reviennent en boucle. Prévenir et gérer les troubles anxieux et dépressifs. Apprendre à lâcher prise et retrouver/renforcer la confiance en soi. Améliorer le vécu de situations professionnelles exigeantes, améliorer l'encadrement d'équipes.
- Améliorer ses capacités attentionnelles, de concentration et de mémorisation.
- Gérer les conflits et des schémas qui se répètent malgré nous, tant personnels que professionnels.
- Améliorer sa communication interpersonnelle dans la sphère privée et professionnelle.
- Apprendre à mieux gérer ses addictions : tabac, alcool, jeux, écrans, achats compulsifs, etc,
- Arriver à changer ses habitudes sous le regard de ses proches, ses collègues.

La méditation de pleine conscience est une thérapie cognitive et comportementale et sa pratique régulière permet de transformer durablement notre façon de vivre les situations rencontrées. Ainsi, les compétences et facultés acquises au cours du stage permettent de mieux vivre les situations personnelles, les apprentissages et l'activité professionnelle. En terme de facultés cognitives et comportementales, ces différents domaines de l'existence sont indissociables et apprendre la méditation de pleine conscience est équitablement utiles à chacun d'entre eux.

## Public concerné

Toute personne majeure qui souhaite apprendre la méditation de pleine conscience. Il n'y a pas de pré-requis nécessaire pour suivre valablement cette formation.

## Durée de la formation

La formation se compose de 8 ateliers de 2h chacun et d'une journée de 6h, soit un total de 22h de formation.

## Informations pratiques

- **LIEU :** [Au Cœur de l'Essentiel](#) (salle de 96 m²), 9 rue Conrad Killian à Saint-Martin-le-Vinoux (38950). Accès facile par la rocade et l'autoroute + stationnements gratuits, arrêt TRAM E à 50 m et 3 stations du centre de Grenoble, piste cyclable. Salle accessible aux personnes à mobilité réduite.
- **DATES :**
  - **Stage n°1 : atelier découverte gratuit le lundi 13 septembre 2021 à 19h.** Ateliers à 19h les lundis 20/09, 27/09, 04/10, 11/10, 18/10, 25/10, 08/11, 15/11 + journée du dimanche 10 octobre 2021,
  - **Stage n°2 : atelier découverte gratuit le lundi 22 novembre 2021 à 19h.** Ateliers à 19h les lundis 29/11, 06/12, 13/12, 03/01, 10/01, 17/01, 24/01, 31/01 + journée du dimanche 9 janvier 2022,
  - **Stage n°3 : atelier découverte gratuit le lundi 28 février 2022 à 19h.** Ateliers à 19h les lundis 28/02, 07/03, 14/03, 21/03, 28/03, 04/04, 11/04, 25/04 + journée du dimanche 13 mars 2022,
  - **Stage n°4 : atelier découverte gratuit le lundi 2 mai 2022 à 19h.** Ateliers à 19h les lundis 09/05, 16/05, 23/05, 30/05, 06/06 (lundi de Pentecôte et donc possibilité de venir le jeudi 09/06 si on le souhaite), 13/06, 20/06, 27/06 + journée du dimanche 22 mai 2022.

En cas d'impossibilité de venir à un atelier, il est possible de suivre l'atelier avec l'autre groupe le jeudi, ou le samedi pour la journée. Il s'agit de me prévenir et je vous envoie l'adresse et les modalités d'accès. En cas d'impossibilité le lundi et le jeudi, un enregistrement audio est envoyé et un point par téléphone est organisé (pour 2 ateliers maximum). En cas d'impossibilité de déplacement à la salle pour des raisons légales, sanitaire, etc, les ateliers se tiendront sur Skype en distanciel. En cas de force majeure, si le formateur ne peut animer un atelier (enterrement, accident, intempéries, maladie, etc), un enregistrement audio est envoyé et un point par téléphone est organisé (pour 2 ateliers maximum).

- **TARIFS**, pour l'ensemble de la formation :
  - **Particuliers:** 360 € TTC . Convention de formation, attestation de présence et facture fournies (pour votre CE, etc).
  - **Professionnels/professions libérales:** 360 € TTC. *Vous pouvez déduire cette formation de vos frais professionnels. Convention, attestation de présence et facture fournies.*
  - **Formation professionnelle continue:** 720 € TTC. *Organisme de formation enregistré sous le numéro 84380739138, vous pouvez financer votre projet de formation par votre OPCO au titre de la formation professionnelle continue. Possibilité de DATADOCK et QUALIOPF.* Devis, convention, attestation de présence et facture fournis.
- Les tarifs ci-dessus sont TTC sans application de TVA (exonération de TVA - Art. 261.4.4a du CGI).
- Possibilité de régler en plusieurs fois sans frais (encaissements réalisés en début de mois).

Le tarif comprend :

- La participation aux ateliers en présentiel ou distanciel (feuille d'émargement),
- La fourniture des supports de formation (un courriel de synthèse après chaque atelier et un livret de 20 pages en fin de stage),
- La fourniture de 3 supports audio de méditation guidée pour la pratique personnelle,
- Un programme de pratique pour la semaine entre chaque atelier,
- Un suivi individuel par mail/téléphone.
- Le contrôle des acquis en fin de formation et la fourniture d'une attestation de présence.

La taille des groupes peut varier en fonction de l'évolution des directives légales et sanitaires et sont constitués afin de toujours permettre un suivi personnalisé et adapté à chaque participant(e).

## Modalités d'inscription

Les inscriptions définitives se font à la fin de chaque atelier découverte. Les stages sont souvent complets. **Afin de se garantir une place, il est conseillé de se pré-inscrire avant l'atelier découverte et de confirmer ou non à la fin de l'atelier découverte. Pour cela, un court entretien téléphonique est nécessaire.**

Un chèque de réservation non encaissé de 60 € est demandé lors de la pré-inscription:

- En cas de désistement jusqu'à la fin de l'atelier découverte, le chèque est restitué.
- En cas de participation au stage, le chèque de réservation est encaissé après l'atelier découverte et le montant vient en déduction du prix total du stage.
- En cas de désistement après la confirmation lors de l'atelier découverte et **avant** le 1er atelier, le chèque de réservation est mis en suspend: si ce désistement ne conduit pas à faire perdre une place à une personne en liste d'attente alors le chèque est restitué, sinon il est encaissé.
- En cas de désistement après avoir suivi le 1er atelier, il sera alors impossible d'attribuer la place à quelqu'un en liste d'attente et donc la totalité du prix du stage sera due. S'il n'y avait personne en liste d'attente, la totalité du stage n'est pas due et le chèque de réservation est restitué.

## Contact et Inscriptions

Alexis Le Cornec EURL

[06 89 35 50 36](tel:0689355036)

[alexislecornec@icloud.com](mailto:alexislecornec@icloud.com)

[www.la-pleine-conscience.net](http://www.la-pleine-conscience.net)

# Formateur

Ingénieur de formation avec 12 ans d'expérience dans des entreprises internationales, je me consacre à la pratique et l'étude de la méditation de pleine conscience depuis près de 25 ans.

J'ai suivi pendant 3 ans le cursus résidentiel sur la méditation et le bouddhisme tibétain de l'Université Rimay (750 heures de formation). J'ai effectué une quinzaine de retraites de méditation, de pleine conscience au Village des Pruniers de Thich Nhat Hahn, MBSR/Mindfulness de Jon Kabat-Zinn en France avec Bob Stahl, Vipassana en Suisse, en France et en Thaïlande, Vajrayana (bouddhisme tibétain) en France.

Formateur certifié en cohérence cardiaque depuis 2013, j'intègre et forme à cet outil très efficace et complémentaire de la méditation de pleine conscience.

Pour approfondir ma pratique de la méditation de pleine conscience, j'ai vécu 4 ans dans un monastère bouddhiste en France, le Village des Pruniers de par Thich Hanh Hanh.

De 2013 à 2021, sous supervision du médecin référent au sein des Thermes d'Allevard, j'ai animé environ 90 ateliers de méditation pour les cures Fibromyalgie, Rhumatologie Douleurs Chroniques. Au sein de ces protocoles validés médicalement, j'ai formé environ 350 curistes par an.

De 2014 à 2022, j'ai animé des stages de 8 semaines de méditation de pleine conscience sur Grenoble. J'ai réalisé 60 de ces stages pour former 800 personnes environ. Ces stages sont scientifiques, laïques et éprouvés auprès de médecins référents et adaptés à tout public adulte.

Pour la prévention et la gestion du stress, j'interviens régulièrement au sein d'entreprises de renom (AG2R-La Mondiale, Laboratoire ROCHE, Hewlett Packard, La Banque Postale, CIMM Immobilier, la Ville de Grenoble...).

2023: Auteur du 1er manuel de formation en français pour les professionnels qui veulent enseigner la méditation de pleine conscience. Le livre « *Manuel d'auto-formation pour instruire de la méditation de pleine conscience* » est publié et disponible à la vente en suivant ce lien: [cliquez ici](#). Préface du Docteur Anne DUMOLARD, spécialiste de la fibromyalgie et auteur du livre « *Comprendre et reconnaître la fibromyalgie*, [en cliquant ici](#).

Plus de détails sur [www.la-pleine-conscience.net](http://www.la-pleine-conscience.net).

# Contenu détaillé de la formation

La méthode et les moyens pédagogiques s'appuient sur l'alternance d'apports théoriques, pratiques et méthodologiques.

1. Atelier n°1 : connaître du contexte de la méditation de pleine conscience (MPC), de notre fonctionnement cognitif habituel et de ses dérives, des solutions comme la MPC: origine, définitions, opérativité, mise en œuvre. Méditation guidée avec la respiration et validation des consignes pour les exercices quotidiens de 30 minutes à réaliser chez soi.
2. Atelier n°2 : distinguer ruminations et réflexions, apprendre à lâcher-prise sur le premier et mettre en œuvre le second. Méditation guidée de 30 minutes avec la respiration et consignes pour les méditations quotidiennes de 30 minutes à réaliser chez soi jusqu'à l'atelier suivant.
3. Atelier n°3 : comprendre le fonctionnement de la conscience sensorielle, comment et pourquoi la MPC fonctionne pour trouver de la liberté dans ses conditionnements et schémas répétitifs automatiques. Méditation guidée du balayage corporel de 45 minutes, consignes pour les méditations quotidiennes de 45 minutes à réaliser chez soi. Fourniture d'un guide audio complet de 45 minutes.
4. Atelier n°4 : connaître les obstacles courants à la pratique régulière de la méditation: le sommeil, l'agitation, l'ennui, le doute, les douleurs. Apprendre les réponses à apporter à ces obstacles et savoir les mettre en œuvre. Méditation guidée du balayage corporel de 45 minutes, consignes pour les méditations quotidiennes de 45 minutes à réaliser chez soi.
5. Atelier n°5 : Comprendre et mettre en œuvre la bienveillance et l'absence de jugement, composantes essentielles de la pleine conscience. Méditation guidée du balayage corporel de 45 minutes, consignes pour les méditations quotidiennes de 45 minutes à réaliser chez soi. Fourniture d'un guide audio complet de 45 minutes.
6. Atelier n°6 : apprentissage de la pleine conscience avec les émotions. Savoir mettre en œuvre un exercice spécifique. Méditation guidée du balayage corporel de 45 minutes, consignes pour les méditations quotidiennes de 45 minutes à réaliser chez soi.
7. Atelier n°7 : apprendre à distinguer douleurs et souffrances, comprendre le protocole à mettre en œuvre pour diminuer les souffrances physiques et psychiques. Mise en pratique au cours d'une méditation guidée du balayage corporel de 45 minutes, consignes pour les méditations quotidiennes de 45 minutes à réaliser chez soi. Fourniture d'un guide audio complet de 45 minutes.
8. Atelier n°8 : Consignes pour maintenir l'autonomie de la pratique dans la durée après le stage, conseils pour la pratique individuelle et collective, pour son entourage et les enfants. Bilan individuel et collectif, Contrôle des acquis et évaluation de l'action de formation.

9. Journée de pleine conscience : savoir intégrer la pleine conscience dans ses tâches quotidiennes (repas, toilettes, marche, sport, écoute, regard, loisirs, etc). Apprendre des mouvements en pleine conscience pour relâcher le corps. Mise en œuvre de la pratique de la méditation marchée. Apprentissage des mécanismes du stress, reconnaître les signes de l'hyperstress et mettre en œuvre une stratégie globale pour une bonne prévention et gestion du stress. Apprentissage d'un outil de relaxation: la cohérence cardiaque. Apprendre à intégrer la pratique de la pleine conscience dans son environnement professionnel. Consignes pour réaliser les exercices chez soi.

Les ateliers hebdomadaires de 2h sont composés :

- de 20 à 30 minutes de retours d'expériences et de questions/réponses sur l'atelier précédent et les méditations des stagiaires au cours de la semaine écoulée,
- d'une présentation de 30 à 45 minutes sur un thème propre à chaque atelier et qui constituent une progressivité dans l'apprentissage,
- de 30 à 45 minutes de méditation guidée qui intègre le thème du jour,
- des consignes pour les méditations quotidiennes de la semaine à venir.

---