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

A Meylan, reprise des stages le jeudi 21 mai 2020

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 ne plus souffrir. Cela passe par la réalisation de qui nous sommes vraiment, en devenant pleinement nous-même.

Les applications thérapeutiques sont nombreuses et à ce jour plus de 1000 hôpitaux dans le monde ont développé avec succès des protocoles de méditation de pleine conscience pour la gestion du stress, la prévention et la gestion du burn-out, du surmenage, des maladies et de la souffrance : renforcement du système immunitaire, amélioration de diverses pathologies, y compris les maladies cardio-vasculaires, l'asthme, le diabète de type II et les douleurs chroniques, etc. Amélioration d'un grand nombre de pathologies psychologiques, dont la dépression, l'insomnie, l'anxiété, la phobie et les troubles de l'attention ou du comportement alimentaire, etc. Cet outil totalement laïque est accessible à tous et a fait l'objet de plus de 6000 études médicales publiées.

Avec l'apprentissage de la pleine conscience, nous pouvons apprendre à vivre en paix avec nos ruminations incessantes de pensées négatives, avec les douleurs émotionnelles liées à des événements de notre vie, avec nos émotions parfois invalidantes, avec les agents stresseurs du quotidien.

Objectifs de ce stage de 8 semaines

Le programme vise à former et guider les participants dans l'apprentissage de la pleine conscience afin de les rendre autonomes dans leur pratique personnelle dans leur quotidien après la fin du cycle de formation.

Cet apprentissage passe par la pratique régulière de la méditation de pleine conscience, de manière formelle au cours de séances assises sur des chaises ou des coussins et de manière informelle en marchant, en mangeant, en travaillant, en parlant, en écoutant, en faisant du sport, ...

© 2020 Alexis Le Cornec EURL - Tous droits de reproduction soumis à autorisation.

Programme détaillé

L'apprentissage de la pleine conscience se fait lors de chaque atelier et plusieurs thèmes sont abordés, sous le regard de la pleine conscience afin de transformer durablement notre façon de vivre les situations rencontrées. Les thèmes abordés se basent sur les 6000 études médicales qui démontrent les bienfaits de la pratique régulière de la méditation de pleine conscience.

Thèmes abordés :

1. La gestion du stress : comment lier efficacité, sérénité et créativité en toutes circonstances,
2. La pleine conscience pour devenir acteur de sa santé : améliorations des douleurs chroniques, de la pression artérielle, des défenses immunitaires, des troubles cardiaques, de la concentration, des troubles du sommeil, etc.
3. Gestion des émotions, des pensées qui reviennent en boucle, de l'anxiété, de la dépression. Apprendre à lâcher prise et retrouver la confiance en soi,
4. Gestion des conflits et de nos schémas qui se répètent malgré nous,
5. La pleine conscience en soutien pour mieux gérer nos addictions : tabac, alcool, jeu, achats compulsifs, etc,
6. La pleine conscience comme outil de communication authentique et bienveillant,
7. La pleine conscience pour mieux vivre les troubles de l'alimentation,
8. Comment changer nos habitudes sous le regard de nos proches, de nos collègues.

Informations pratiques

- **LIEU** : Les ateliers se dérouleront alors à l'Espace Les Sources (salle de 60m²), 2 rue Chenevière à MEYLAN (38240).
- **DATES :**
    - **Atelier découverte gratuit le jeudi 14 mai 2020** dans la salle à 19h. **Cet atelier découverte sera peut-être décalé au jeudi 21 mai en fonction des nouvelles**. Possibilité de suivre l'atelier le lundi 11 ou 18 mai à la place. Ateliers à 19h en présentiel dans la salle les jeudis 21/05 (jeudi de l'Ascension et donc possibilité de venir le lundi 18 mai à la place), 28/05, 04/06 , 11/06, 18/06, 25/06, 02/07, 09/07 + journée du samedi 6 juin 2020.

Les inscriptions définitives se feront à la fin de cet atelier découverte. En cas d'impossibilité de venir à un atelier, il est possible de suivre l'atelier avec l'autre groupe le lundi ou le dimanche 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, les ateliers se tiendront sur Skype en distanciel (une remise de 5€ sera effectuée pour chaque atelier en distanciel).

- **TARIFS** : Pour les 8 ateliers de 2h + la journée de pleine conscience de 5h30:
    - Particuliers: 290 €TTC par personne.
    - Professionnels/professions libérales: 290 €HT (TVA de 20% en sus). Attestation de présence et facture fournies.

© 2020 Alexis Le Cornec EURL - Tous droits de reproduction soumis à autorisation.

- Formation professionnelle: 720€HT (TVA de 20% en sus). Convention, attestation de présence et facture fournies. Organisme de formation enregistrée sous le n°84380739138. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. **Vous pouvez faire financer ce stage par votre entreprise via son OPCO au titre de la formation professionnel continue.**

- Possibilité de régler en plusieurs fois sans frais.
- **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 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 de l'atelier découverte et avant le 1er atelier, le chèque de réservation est encaissé. En cas de désistement après le 1er atelier, il sera impossible d'attribuer la place à quelqu'un en liste d'attente et donc la totalité du prix du stage sera due et il n'y aura pas de remboursement possible.

Le tarif comprend :

- La participation aux ateliers en présentiel ou distanciel,
- La fourniture des supports de formation,
- La fourniture des supports audio pour la pratique personnelle,
- Un programme de pratique pour la semaine entre chaque atelier,
- un suivi hebdomadaire par téléphone de 15 minutes.

Les groupes sont de 10 à 12 personnes maximum pour permettre une bonne distanciation sanitaire.

Contact et Inscriptions

Alexis Le Cornec EURL

06 89 35 50 36

alexislecornec@icloud.com

www.la-pleine-conscience.net

© 2020 Alexis Le Cornec EURL - Tous droits de reproduction soumis à autorisation.

Formateur

Ingénieur de formation avec 15 ans d'expérience dans des entreprises internationales, Alexis Le Cornec se consacre à la pratique et l'étude de la méditation depuis plus de 15 ans.

Il a suivi pendant 3 ans le cursus résidentiel sur la méditation et le bouddhisme tibétain de l'Université Rimay. Il a suivi le programme Mindfulness MBSR de Jon Kabat-Zinn. Il a effectué plusieurs retraites de méditation, de pleine conscience au Village des Pruniers de Thich Nhat Hanh, Mindfulness MBSR de Jon Kabat-Zinn en France avec Bob Stahl, Vipassana en Thaïlande, Vajrayana (bouddhisme tibétain) en France.

Intervenant au sein des Thermes d'Allevard depuis 2013, il anime chaque année 90 ateliers de méditation de pleine conscience pour les cures Fibromyalgie, Douleurs Chroniques et Voix, formant ainsi environ 300 personnes par an. Depuis 2014, il anime des stages de 8 semaines de méditation de pleine conscience sur Grenoble pour former environ 120 personnes chaque année.

Il intervient bénévolement dans les maisons de retraite, les hôpitaux, les écoles,les prisons.

© 2020 Alexis Le Cornec EURL - Tous droits de reproduction soumis à autorisation.