

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

4 stages de septembre 2026 à juin 2027 à
St-Martin-le-Vinoux (38)

Durée de la formation

Cette formation se compose de 8 ateliers hebdomadaires de 2h chacun et d'une journée de 7h30, soit un total de 23h30 de formation.

Informations pratiques

- **LIEU :** [Au Cœur de l'Essentiel](#) (salle de 60 m²), 9 rue Conrad Killian à Saint-Martin-le-Vinoux (38950). Accès facile par la rocade et l'autoroute + stationnements gratuits / Arrêt du TRAM E à 50m et 3 à stations du centre de Grenoble / Piste cyclable. Salle accessible aux personnes à mobilité réduite. Toutes les modalités d'accès [en cliquant ici](#).
- **DATES 2026/2027 :**
 - **Stage n°1 : atelier découverte gratuit le jeudi 17 septembre 2026 de 19h à 20h15.** Ateliers de 19h à 21h les jeudis 24/09, 01/10, 08/10, 15/10, 22/10, 05/11, 12/11, 19/11 + journée du samedi 17 octobre 2026 de 9h30 à 17h,
 - **Stage n°2 : atelier découverte gratuit le jeudi 26 novembre 2026 de 19h à 20h15.** Ateliers de 19h à 21h les jeudis 03/12, 10/12, 17/12, 07/01, 14/01, 21/01, 28/01, 04/02 + journée du samedi 16 janvier 2027 de 9h30 à 17h,
 - **Stage n°3 : atelier découverte gratuit le jeudi 11 février 2027 de 19h à 20h15.** Ateliers de 19h à 21h les jeudis 04/03, 11/03, 18/03, 25/03, 01/04, 08/04, 22/04, 29/04 + journée du dimanche 21 mars 2027 de 9h30 à 17h,
 - **Stage n°4 : atelier découverte gratuit le jeudi 13 mai 2027 de 19h à 20h15.** Ateliers de 19h à 21h les jeudis 20/05, 27/05, 03/06, 10/06, 17/06, 24/06, 01/07, 08/07 + journée du samedi 12 juin 2027 de 9h30 à 17h.

Il est possible de venir indifféremment à l'atelier découverte à St-Martin-le-Vinoux le jeudi ou bien à Meylan le mardi précédent (voir autre plaquette). Pour le stage, il est recommandé de le suivre avec le même groupe mais, en cas d'impossibilité de venir à un atelier, il est possible de

venir à cet atelier avec l'autre groupe le mardi précédent, ou le samedi précédent 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 mardi 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 (accident, maladie, intempéries, enterrement, 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:** 290 € TTC . Convention de formation, attestation de présence et facture fournies (pour votre CE, etc).
 - **Professionnels/professions libérales:** 290 € TTC. Vous pouvez déduire cette formation de vos frais professionnels. Convention, attestation de présence et facture fournies.
- Les tarifs ci-dessus sont TTC sans application de TVA (TVA non applicable, article 293 B du CGI).
- Possibilité de régler en plusieurs fois sans frais (encaissements réalisés en début de mois).

Les tarifs sont maintenus bas afin de faciliter l'accès à cette pratique bénéfique.

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 cette pré-**

inscription, un court entretien téléphonique est nécessaire.

Un chèque de réservation non encaissé de 60 € est demandé pour pouvoir se pré-inscrire:

- 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 les 60€ viennent 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 me sera alors impossible d'attribuer la place à quelqu'un en liste d'attente. Le report du stage à une date ultérieure est alors discuté ensemble. S'il n'y avait personne en liste d'attente, le règlement du stage est restitué.

Contact et Inscriptions

Alexis Le Cornec

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

alexislecornec@icloud.com

www.la-pleine-conscience.net

Objectifs pédagogiques de la formation

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

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.