



Inspire Respire

Centre de formation en développement personnel,
généraliste santé & bien-être

Inspire Respire

Lévy Lysiane

06 64 15 60 41

contact@centre-inspire-respire.fr

1 bis Avenue des Pins

33127 Martignas-sur-Jalle

www.centre-inspire-respire.fr

PRATICIEN EN MEDITATION ET RELAXATION COLLECTIVES



Depuis des millénaires, la méditation est pratiquée sous différentes formes partout dans le monde. La méditation est de plus en plus demandée dans les établissements de santé et dans les entreprises. Récemment, la science a validé ses bienfaits.

À l'heure où le stress est en constante augmentation, impactant négativement la santé et le bien-être de millions de personnes, le monde a plus que jamais besoin d'instructeurs authentiques et hautement qualifiés, qui peuvent rendre la pratique de la méditation agréable et accessible à tous.

Objectif global

Approfondir et mettre en pratique les concepts entourant la relaxation et la méditation

Objectifs de développement des compétences

Être capable de :

- Construire et animer une séance de méditation individuelle ou collective en sélectionnant les techniques en adéquation avec le public
- Maîtriser plusieurs techniques d'accompagnement à la méditation
- Connaître les principaux concepts de la relaxation par la respiration

Public

Thérapeute débutant, coach, personnel de santé et toutes les personnes formées à la PNL et à l'Hypnose.

Prérequis

Maîtriser et Pratiquer les notions de base de la relaxation et de la méditation à titre individuel.

Durée

3 jours (19h30)

Dates

Consulter notre calendrier en ligne :

<https://www.centre-inspire-respire.fr/les-formations/calendrier-des-formations/>

Horaires

De 9h30 à 12h30 et 13h30 à 17h30

(1 pause de 15 min le matin et l'après-midi vous sera proposée)

Méthode mobilisée

Présentiel

Lieu

Centre Inspire Respire pépinière des entreprises-3 Chemin de Marticot – 33610 Cestas
Accessible aux personnes à mobilité réduite.

Modalités et délais d'accès

Inscription via notre site internet <https://www.centre-inspire-respire.fr/les-formations/>

Clôture des inscriptions 7 jours avant le début de la formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Le Centre Inspire Respire tente de donner à tous les mêmes chances d'accéder à la formation professionnelle continue. Nous mettons tout en œuvre dans la mesure du possible pour intégrer à nos programmes des personnes en situation de handicap en adaptant les modalités de nos formations conformément à la Loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées.

Si vous rencontrez des difficultés pour vous inscrire, si vous vous questionnez sur des aménagements particuliers ou pour toute question, contactez-nous aux 06 64 15 60 41 ou contact@centre-inspire-respire.fr pour nous en faire part afin que nous puissions vous accueillir au mieux.

Méthodes pédagogiques et techniques

Exercices commentés, consignes en diapositives, démonstrations, vidéos, cas pratiques.
Un support de cours élaboré par le formateur est remis aux participants.
Groupes limités à 12 personnes. Un nombre minimum de 7 participants est requis.

Programme

Jour 1 :

- Présentation des participants et météo du jour
- Découvrir la posture intérieure pour guider vos séances avec intégrité.
- Etude du langage d'accompagnement inspiré du Milton modèle (fondement hypnose Ericksonienne)
- Boite à phrases
- S'entraîner sur des études de cas et apprendre à répondre avec rigueur aux questions de ses intervenants.
- La pleine conscience du souffle
- Maîtriser les différentes techniques de respiration
- La respiration abdominale, carrée, alternée

Jour 2 :



- La respiration du lion
- La respiration de l'abeille
- La cohérence cardiaque
- Le balayage corporel
- La bulle de calme
- Le pompage des épaules
- Le yoga du visage
- Le yoga du rire, décompresser
- Voyage le jardin d'Eden
- Voyage montgolfière

Jour 3 :

- Voyage cérémonie
- Le trataka, se concentrer
- Entraîner son mental
- Bien comprendre l'importance de l'éthique et les limites de la méditation.
- Mettre en place un programme de relaxation complet, séance type
- Evaluations écrite et orale
- Tour de table : échanges autour de ces 3 jours d'ateliers

Formateur



La formation est animée par Lysiane LEVY certifiée Praticienne en Hypnose et PNL et à jour de formation.

Modalités d'évaluation

Contrôle continu de pratique et évaluation sommative écrite (*une majorité de compétences avec une bonne ou une très bonne maîtrise est requise, une compétence non acquise est réhibitoire*).

Evaluation à chaud de la formation visant à recueillir le niveau de satisfaction des participants.
Evaluation à froid 3 mois après la fin de la formation.

Sanction de la formation

A l'issue de la formation, le participant se voit délivrer un certificat privé de réalisation (*non inscrit au RNCP ou RS et non éligible au CPF*) mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action, ainsi que les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Tarif *(exonération de TVA pour la formation professionnelle- Article 261-4-4a du CGI)*

Le prix de l'action de formation est fixé à **540 €** soit ± 27,69€ par heure de formation.
Possibilité de mettre en place cette formation en intra/inter-entreprises : nous consulter.

Taux de réussite

En 2023 nous avons formés 1 personne avec un taux de réussite de 100%

Taux de satisfaction

En 2023 nous avons formés 1 personne. Les enquêtes (1 répondant sur 1), indiquent un taux de satisfaction de 10/10.