

Présentation de la formation « Transmettre la méditation »

Proposée par [Reso – L'École de méditation](#)

L'enjeu de cette formation en un an

Ce programme a été conçu pour permettre de découvrir et de s'approprier les bases de la méditation puis apprendre à les partager auprès de différents publics : personnes âgées, patients, collègues, collaborateurs, enfants et adolescents ou dans un des centres de l'École de méditation.

À qui s'adresse cette formation ?

Ce cycle d'un an s'adresse à toute personne qui veut pouvoir partager la pratique de la méditation avec ses collègues ou ses collaborateurs, dans un cadre médical, thérapeutique, scolaire, ou bien personnel.

Il permet d'acquérir les bases pour comprendre ce qu'est la méditation laïque, en faire l'expérience et pouvoir la partager.

Le déroulé de la formation

Le cycle de formation comprend :

- 3 cours pré-enregistrés en lignes avec suivi QCM – 12H
- Un stage* de cinq jours en présentiel, qui permet de faire l'expérience en profondeur de la méditation et voir comment l'intégrer dans sa vie
- 2 cours en visioconférence en direct – 14H
- 3 sessions de questions-réponses pour faire le point et répondre à vos questions. 3H

Les détails du programme figurent sont à retrouver dans les pages suivantes.

Une attestation de suivi du cycle est remise à la fin du programme complet.

Objectifs pédagogiques

Cette formation permet d'acquérir les bases pour comprendre ce qu'est la méditation laïque, en faire l'expérience dans sa vie, et pouvoir la transmettre. Les objectifs de cette formation sont :

- Comprendre les bases de la pratique de la méditation laïque
- Apprendre différentes pratiques mises au point dans l'École de méditation pour pouvoir aborder tous les différents aspects de la méditation
- Recevoir des enseignements et témoignages autour de la transmission de la méditation auprès de différents publics et dans différents cadres
- Comprendre les points techniques pour préparer et enseigner une séance de méditation
- Apprendre à écouter et à répondre aux questions sur la pratique
- Vous donner tous les outils pour vous rendre autonome dans la transmission de la pratique de la méditation

Qu'est-ce que RESO - l'École de méditation ?

RESO - L'École de méditation est une association loi 1901 qui a pour mission de transmettre au plus grand nombre une méditation non instrumentalisée à visage humain. C'est un réseau de personnes qui ont à cœur de cultiver des liens au travers de **R**encontres, d'**E**nseignements, du **S**oin de soi et du

monde et d'un sens d'Ouverture. Grâce à une pédagogie unique et collaborative, chaque membre a la possibilité d'intégrer la pratique de la méditation au quotidien et de l'appliquer de façon concrète dans toutes les situations de la vie.

Fondée en 2006 par Fabrice Midal, elle est aujourd'hui présente dans tout le monde francophone et organise des stages, des séminaires, des cours en ligne et des conférences.

Son équipe pédagogique est constituée de 40 enseignants qui ont chacun des engagements et des spécialisations différentes. Ils enseignent à partir de leur propre expérience les savoirs qui permettent de mieux comprendre le sens et le rôle de la méditation : philosophie, arts, sciences humaines et sociales, neurosciences.

Qui sont les enseignants ?

Les enseignants de la formation transmettent la méditation depuis plus de 10 ans chacun, dans des cadres divers et complémentaires :

- **Fabrice Midal** : éditeur, philosophe et un des principaux enseignants de méditation en France, auteur de nombreux ouvrages dont *Foutez-vous la paix*
- **Marie-Laurence Cattoire** : cheffe d'entreprise, auteure de *La méditation et La méditation de la bienveillance*, responsable du programme « Offrir la méditation aux personnes âgées »
- **Clarisse Gardet** : cheffe d'entreprise, spécialiste de l'accompagnement à la douleur par la méditation et accompagnatrice de personnels soignants en hôpital
- **Mathieu Brégégère** : préparateur mental pour sportifs professionnels et accompagnateur de jeunes (16-25 ans) dans le passage à l'âge adulte
- **Anne-Céline Milanov** : psychologue clinicienne, proposant la méditation à ses patients en libéral et en hôpital de jour
- **Thomas Gusatto** : dirigeant d'un cabinet de conseil et enseignant la méditation dans les grandes écoles.

Durée et coût

Le cycle dure un an et démarre en janvier de chaque année.

Les frais de participation s'élèvent à 850 € auxquels s'ajoute 100 € de frais d'adhésion si vous n'êtes pas déjà membre de L'École de méditation.

Prérequis

La formation est ouverte à tous et ne nécessite aucun prérequis.

**Plusieurs sessions par an : voir l'[agenda des stages](#) sur le site de l'École de méditation.*

Pour l'année 2023 pré-inscriptions à partir du 15 septembre 2020

Pour tous renseignements contactez Mathieu Brégégère : mathieu.bregegere@ecolemeditation.com

PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

1. Les 5 pratiques de base de la méditation

5 séances de 60 à 90mn	Instruction en direct et temps de questions-réponses	En visioconférence
------------------------	--	--------------------

2. Comment la méditation s'intègre dans nos vies et permet de faire face aux difficultés que chacun rencontre – Enseigné par Fabrice Midal

3 cours	Avec suivi QCM et espace de questions-réponses en ligne	En ligne
---------	---	----------

- Module 1 Comment vivre grâce à la méditation : 11 séances*
- Module 2 La pédagogie propre à l'École de méditation : 3 séances*
- Module 3 Faire la paix avec ses difficultés : 11 séances*

**chaque séance dure entre 30 et 60 minutes.*

3. Découvrir la pleine présence et faire soi-même en profondeur l'expérience de la méditation

Stage : Cinq jours pour apprendre à méditer - La méditation de Pleine Présence/Mindfulness	27 heures de cours (50 % cours théoriques et 50 % exercices pratiques)	En présentiel
--	--	---------------

Voici les différents modules enseignés pendant le stage :

- Apprendre à méditer, les 4 forces
- Foutez-vous la paix pour réussir à pratiquer sans vous prendre la tête
- Dix bonnes raisons de pratiquer la méditation
- Petite histoire de RESO – L'École de méditation
- Initiation à la posture : comment les 4 forces permettent de découvrir un autre rapport à notre corps ?
- Se relier au souffle, découvrir le sens réel de l'attention
- Deux antidotes pour arrêter de s'en vouloir d'avoir des pensées
- Comment se relier aux émotions ? Surmonter le clivage

- Comment se relier aux émotions ? Apprendre à les explorer
- L'ouvert, le sacré et le terrestre
- Comment poursuivre le chemin dans l'École ?
- Comment intégrer la méditation dans sa vie quotidienne ?

4. Entreprise, soin, écoles, personnes âgées : Comment transmettre la méditation dans différents contextes

6 séances de 60 à 90mn	Présentation en direct et temps de questions- réponses	En visioconférence
---------------------------	--	--------------------

- L'essentiel de ce que vous avez besoin de savoir pour pouvoir transmettre la méditation
- La méditation dans un cadre thérapeutique : comment la méditation peut-elle aider le travail des soignants
- Comment introduire la méditation pour les personnes en souffrance physique ou psychologique : en ville et en milieu hospitalier.
- Méditation pour les enfants et les adolescents : en milieu scolaire, en famille.
- Méditation et entreprise : qualité de vie au travail, management
- Méditation pour les personnes âgées

5. Réponses aux questions sur la formation

Trois sessions de 90 minutes au cours de l'année	Réponses par Fabrice Midal	En visioconférence
---	-------------------------------	--------------------