

**TITRE DE LA FORMATION : MEDITATION EN PLEINE CONSCIENCE « MINDFULNESS »**



**RESPONSABLE DE LA FORMATION : Frédéric FOUBERT**

## I. CONTEXTE

La pleine conscience, ou « *Mindfulness* » en Anglais est un état de conscience pendant lequel l'attention est ancrée sur l'instant présent de façon calme, lucide et objective. La méditation permet de développer cet état de pleine conscience. Les bienfaits sont tels que la méditation en pleine conscience est de plus en plus utilisée de façon clinique pour soigner des maladies mentales, et notamment celles liées au stress. Mais de manière générale, tous ceux qui la pratiquent ressentent un calme mental et un meilleur contrôle de leurs émotions, pendant la méditation, mais aussi dans leur vie quotidienne.

Cette formation se veut être un premier niveau de sensibilisation pour des éducateurs sportifs déjà diplômés, qui souhaiteraient utiliser quelques principes de cette pratique dans l'encadrement de leur propre activité.

## II. PUBLIC

Public cible : La formation peut être suivie par :

- ✓ Animateurs, entraîneurs et éducateurs sportifs détenteurs d'un diplôme sportif
- ✓ Professionnels de la santé

Conditions d'accès :

- ✓ Le dossier complet et son règlement devront avoir été validés avant le début de la formation

Effectif minimum et maximum : 8 à 15 stagiaires

## III. LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

La formation doit permettre de :

- ✓ Connaître l'historique de l'activité, les différents styles
- ✓ Savoir se repérer dans les diverses propositions de formations
- ✓ S'approprier les techniques de base de la méditation en pleine conscience
- ✓ Savoir utiliser cette méthodologie dans l'encadrement de ses propres activités
- ✓ Savoir adapter cette activité aux différents publics et niveaux de pratique
- ✓ D'acquérir les bases du travail énergétique et respiratoire en relation avec la méditation

## IV. LE PROGRAMME

Les contenus de la formation traiteront :

- ✓ Principes et histoire de la méditation
- ✓ Concepts issus de la médecine chinoise et médecine ayurvédique

- ✓ Exposé des bienfaits de l'activité
- ✓ Application pratique de cette activité
- ✓ Bases du travail énergétique
- ✓ Application de cette activité aux différents publics

#### V. DUREE, DATES ET LIEU DE LA FORMATION

L'action de formation sera d'une durée de 4 jours soit 28 heures réparties sur 2 modules comprenant théorie et pratique.

Les 02 et 03 mars 2019 + 15 et 16 juin 2019 à Toulouse (31).

#### VI. LES MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

- ✓ Moyens pédagogiques et techniques:

Salle de cours + salle de pratique, vidéoprojecteur, écran, paperboard, tapis de sol, coussin...

Le stage de formation alternera exposés théoriques et mises en situation pratique.

- ✓ Moyens d'encadrement

Frédéric FOUBERT, BE 2 en arts martiaux coréens

Fondateur de l'école Française de Sonmudo et de l'école de formation de cette discipline (zen coréen).

Enseigne le qi gong, tai chi coréen et zen depuis plus de 25 ans.

#### VII. LES MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'ACTION ET D'EN APPRECIER LES RESULTATS

Le contrôle de la présence des stagiaires sera assuré par la vérification de l'assiduité des participants : émargement pour chaque demi-journée de formation des stagiaires et du/des formateurs.

#### **MOYENS PERMETTANT D'APPRECIER LES RESULTATS DE L'ACTION**

Contrôle des connaissances par un questionnaire à la fin du 2<sup>ème</sup> module

Validation par une attestation de formation + mise en situation pratique d'animation pendant la formation.

#### VIII. COUTS

Le coût de la formation, objet de la présente, s'élève à : 560 euros (*organisme non assujetti à la T.V.A.*). Cette somme couvre l'intégralité des frais pédagogiques engagés par l'organisme de formation pour cette session.

#### IX. MODALITES DE PRISE EN CHARGE

Pour les personnes salariées : demande de prise en charge auprès de l'OPCA.

Pour les personnes ne bénéficiant pas de financement, contacter la responsable de formation.

#### DATE LIMITE D'INSCRIPTION

**01 FEVRIER 2019**

Gestion administrative : Marie PASQUIER – 04 67 82 16 79 – [formationoccitanie@sportspourtous.org](mailto:formationoccitanie@sportspourtous.org)

Gestion pédagogique : Frédéric FOUBERT – 06 20 63 20 68 – [fredsonmudo@gmail.com](mailto:fredsonmudo@gmail.com)



**FICHE D'INSCRIPTION FPC 2018 - 2019**

Nous vous prions de nous renvoyer cette fiche d'inscription :

Soit par courrier :

**Comité Régional Sports pour Tous Occitanie**  
Maison Régionale des sports  
1039 rue Georges Méliès – CS 37093  
34967 Montpellier cedex 2

Soit par mail :

[formationoccitanie@sportspourtous.org](mailto:formationoccitanie@sportspourtous.org)

Pour valider votre inscription, veuillez joindre à ce coupon le règlement des frais du stage choisi par chèque à l'ordre du Comité Régional Sports pour Tous Occitanie (Chèque encaissé à l'issue de la formation).

**A retourner impérativement 30 jours avant la date du stage**

**Intitulé du stage :**

.....

**Dates du stage :**

.....

**Stagiaire :**

**Nom :**

**Prénom :**

Fonction dans l'association : .....

Adresse : ..... Code Postal : ..... Ville : .....

Email : .....@ .....

Tel : .....

N° de licence Sports pour Tous : .....

**Etes-vous animateur salarié :**  OUI  NON

**Demande de prise en charge par l'employeur :**  OUI  NON

**Nom de l'Association employeuse**.....

**Nom, prénom du responsable :** .....

Fonction : .....

Email : .....@ .....

Adresse siège : .....

**N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement relatif au financement.**