

MÉDITATION

S'engager dans une pratique permettant «une mise en jeu de l'attention de façon particulière », pour une reprise en main du mental

SAVOIR ÊTRE SOCIAL

Construire un espace propice à la pratique (silence, portable, disposition du groupe pour une meilleure communication).

S'exprimer, s'écouter pour progresser.

Accueil de soi et de l'autre dans la bienveillance et le non jugement

SAVOIR FAIRE PHYSIOLOGIQUE ET MOTEUR

Pouvoir accueillir et/ou moduler sa respiration en fonction d'une intention

Se stabiliser dans une posture juste.

Pouvoir utiliser le corps à des fins de concentration et d'exploration de soi.

SAVOIR PSYCHOLOGIQUE ET COGNITIF

Apprendre à se reconnecter à soi.

Attitude de non jugement et accueil bienveillant de l'expérience.

Apprendre à calibrer son attention (focalisation, élargissement, concentration, pleine présence).

S'approprier des contenus théoriques et philosophiques

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

Niveau 1 : Mettre en jeu, maintenir et stabiliser l'attention à travers différentes techniques méditatives (types mind fullness, concentratives issues du yoga) pour en trouver un bénéfice dans la vie quotidienne.

Niveau 2 : Construire une pratique personnelle et régulière de méditation

FORMAT D'ÉVALUATION

Carnet de bord et compte rendu expérientiel portant sur sa pratique personnelle.