



Formation de formateur

Apprendre à enseigner la méditation pleine conscience et créer ses propres méditation guidée thérapeutiques

Ce cours peut être suivi autant pour des objectifs professionnel que personnel (ex. développement personnel)

Objectif

La formation a été pensée pour réapprendre et enseigner la méditation en pleine conscience, découvrir les variations plus contemporaines de la méditation et comprendre les rouages des méditations guidées afin de créer des méditations sur mesure, quelque soit son type de clientèle. Une partie de la formation portera également sur le développement des compétences de l'enseignant en méditation et sur la pratique (expérientiel).

Précisions

Tous les concepts théoriques en lien avec la méditation pleine conscience seront abordés dans la formation de manière concrète et pratique. L'originalité de l'approche de *Let it be Méditation* réside dans le fait qu'elle respecte à la fois la pureté des fondements de la méditation pleine conscience laïque tout en offrant une compréhension des façons d'y apporter sa créativité (ex. dans les méditations guidées). Par ailleurs, comme méditation est d'abord une question de pratique personnelle et non de théories complexes, une portion importante de la formation sera aussi réservée à la pratique individuelle. Un souci sera d'ailleurs apporté à l'assiduité de la pratique lors des séances de cours, mais aussi entre les séances.

Les thématiques suivantes seront abordées :

- la distinction entre l'intellect, le ressenti et l'égo
- le concept de présence
- la technique de méditation pleine conscience
- les méditations guidées : connaître les différentes approches et créer ses propres méditations (un accent sera mis sur la compréhension des principes de l'imagerie eidétique)
- l'utilisation des outils de pleine conscience comme trousse de premier soin émotionnel
- les bienfaits de la méditation
- la présence thérapeutique et la posture d'enseignant de méditation
- la gestion des émotions des clients

Outre l'assiduité aux journées de formation, l'engagement dans la formation requiert une pratique journalière de 40 minutes de méditation, la tenue d'un journal de bord et des devoirs à faire entre les séances.

Let it be

Méditation et bonheur

La formation se terminera en beauté par une demi journée de retraite au Monastère des Augustines à Québec !

*Comme la méditation est d'abord une question de pratique personnelle et non une question de théories complexes, une portion importante de la formation sera aussi réservée à la pratique individuelle et en groupe. Un souci sera d'ailleurs apporté à l'assiduité de la pratique lors des séances de cours, mais aussi entre les séances.

La formatrice

L'enseignante passionnée par la psychologie, Marie Eve Lécine, c.o., MA., MBA, lui dédit sa carrière depuis 10 ans. Elle a d'abord œuvré en recherche scientifique à l'Université Laval dans le monde du stress au travail. Cette expérience l'a amenée à comprendre que le véritable changement (qu'il soit dans les organisations ou les personnes) passe par l'élévation du niveau de conscience des personnes. Ce constat a été tellement fort chez elle, qu'elle a décidé de l'approfondir dans une deuxième maîtrise. C'est là où elle a pu comprendre les mécanismes derrière la méditation et le pouvoir de la psychologie humaniste. Marie Eve a créé Let it Be : Méditation et Bonheur, une entreprise qui offre des ateliers de méditation et de développement personnel et des services de counseling aux particuliers et aux entreprises. Les formations de Let it Be sont spirituelles, bienveillantes et pragmatiques et toujours centré sur ce qu'il y a de plus actuel en matière de recherche scientifique (mindfulness, neurosciences du bonheur, imagerie eidétique). L'approche de Let it be mise sur l'importance du retour à soi et le contact avec son ressenti, pour changer. Marie Eve est titulaire de deux maîtrises en management et en counseling. Elle suit actuellement une formation de 3 ans pour devenir psychothérapeute. Elle s'est formée en méditation auprès du professeur Macaurelle et au travers des enseignements de l'imagerie eidétique. Elle est membre de l'ordre des conseillers d'orientation du Québec.

La formule

8 à 9 séances de 2 heures (approximativement)

Une mini retraite à la fin du cours (Au Monastère des Augustines, date à déterminer)

Des rencontres hebdomadaires de 2 heures selon un calendrier établi (dates à déterminer, horaire déjà fixé : jeudi matin 9h-11h, heure du Québec)

Des rencontres en ligne via le logiciel zoom (équivalent de skype)

Une formule intime entre 5 ou 8 personnes

Un tarif attractif pour un cours semi-privé

Le même cours qu'en présentiel, avec un accent mis sur la mesure pour coller à vos projets et sur le travail individuel

Vos obligations

Être isolé dans une pièce pour suivre le cours et pouvoir faire les méditations

Être présent aux séances

Let it be

Méditation et bonheur

Investissement

Tarif Early Bird

850\$+taxes avant le 15 juillet

580 euros avant le 15 juillet

Tarif après le 15 juillet

990\$+ taxes (possibilité de 3 paiements de 330\$+ taxes par chèques post datés)

669 euros (possibilité de 3 paiements de 223 euros par chèque post datés, pas de taxes)

Une attestation de participation sera remise à la fin du cours à ceux qui auront participé à tous les modules

Dates prévues

21 septembre 9h-11h (heure du Québec)

28 septembre 9h-11h (heure du Québec)

5 octobre 9h-11h (heure du Québec)

12 octobre 9h-11h (heure du Québec)

(PAS de cours le 19 octobre)

26 octobre 9h-11h (heure du Québec)

2 novembre 9h-11h (heure du Québec)

9 novembre 9h-11h (heure du Québec)

16 novembre 9h-11h (heure du Québec)

Selon le nombre de participant, les échanges, il se peut qu'une séance soit rajoutée le 23 novembre ou que la séance du 16 novembre finisse à midi !