

Méditation de pleine conscience et médecine

Formation aux applications et contre indications de la méditation de pleine conscience en santé

Pour qui : Professionnels de santé et ou enseignants de pratiques incarnées souhaitant connaître les corrélats d'application dans le champ de la santé de la méditation de pleine conscience.

Comme un art, l'enseignement s'appuie sur un apprentissage basé sur l'expérience proposant de

- *Connaître les fondements historiques des approches basées sur la pleine conscience.*
- *Connaître les indications, non-indication et contre-indications médicales des approches basées sur la pleine conscience avec l'exemple des maladies chroniques.*
- *Appréhender de façon critique le niveau de preuve des approches basées sur la pleine conscience en santé.*
- *Connaître les corrélats physiologiques de la pleine conscience grâce à l'apport des neurosciences et de la psychologie*
- *Faire l'expérience de la pleine conscience comme méthode de réduction du stress psychologique à travers une mise en pratique.*

La formation se déroule à distance, sur zoom pendant, 7x 2 heures.

- Séance 1: le 8 Février 2024 - 9h30 -12h30 puis 13h30 - 16h30
- Séance 2 : le 9 Février 2024 - 9h30 -12h30 puis 13h30 - 16h30

Durée : 12 h

- 12 h face à face synchrone
- Replay accessible 1 mois

Pré-requis : aucun

Modalité d'accès : Dossier administratif complet



Délais d'accès : 15 jours avant la début de la formation

Modalité d'évaluation : Réflexivité sur le processus en entretien collectif + 3 QCM

Modalités pédagogique et méthode mobilisée

Organisé en **groupe (max 20)**

- **2 journées sur zoom**
- **1 livret PDF avec les supports partagé**
- **2 Audios de méditation**

Formateur : Cloé Brami

Tarifs: 290 euros.

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

Contact : contact.mu.medecine@gmail.com

