

## **Pratique de la méditation en pleine conscience – DESU**

### **PROGRAMME**

#### **Module I : Expérimentation de la méditation de pleine conscience (Volume horaire : 60 heures)**

- Présentation générale et théorique
- Expérimentation des 8 séances d'un programme MBCT
- Application des acquis par les stagiaires

#### **Module II : L'usage thérapeutique de la méditation de pleine conscience (Volume horaire : 30 heures)**

- Aspect neuroscientifique
- Méditation et psychiatrie
- MBRP
- La thérapie des schémas basée sur la pleine conscience
- La méditation pour les enfants et les adolescents

#### **Module III : La méditation en entreprise**

- Pratiquer la méditation de pleine conscience dans sa vie professionnelle
- Transmettre la pratique de la méditation de pleine conscience en milieu professionnel

#### **Module IV : Mémoire**

- Méthodologie du mémoire
- Soutenance

### **METHODES PEDAGOGIQUES**

Les méthodes pédagogiques utilisées seront l'expérimentation de la méditation de pleine conscience (approche expérientielle) ainsi que des cours théoriques approfondis élaborés par des professionnels spécialisés et expérimentés. Les supports de la formation seront mis à disposition en ligne.