



## Initiation à la méditation de pleine conscience comme préparation au geste d'attention.

**Dates :** deux journées, les 8 et 9 avril 2019, de 9h à 16h

**Lieu :** à l'Espace 125, Rue Rodenbach, 125, 1190, Bruxelles – Sud de Bruxelles : quartier Molière - Vanderkindere – accès avec les trams 3, 4 ou 7, descendre à l'arrêt Berkendael.

**Formatrices :** Aurélie Baudier, psychopédagogue et instructrice en mindfulness et Anne Moinet, professeur de français et formatrice en gestion mentale

**Public cible :** Toute personne accompagnant des apprenants. Connaître au moins les bases de la gestion mentale est un atout, mais n'est pas indispensable.

### Objectif

Montrer, en la vivant, que la méditation permet de développer la pédagogie de la motivation dans un climat plus serein, de sécurité et de confiance. Proposer des exercices simples et pratiques qui peuvent facilement s'insérer dans la pratique professionnelle de chacun.

### Contenus :

#### ▪ Qu'est-ce que la pleine conscience?

La méditation de pleine conscience est le fait de porter son attention intentionnellement, dans l'instant présent, sans jugement sur l'expérience telle qu'elle se déploie d'instant en instant. Il s'agit d'être conscient de nos pensées, de nos émotions, de notre ressenti corporel, de remarquer ce qui se passe à l'intérieur de nous sans le juger.

C'est une façon d'observer notre expérience intérieure et extérieure dans un moment d'introspection.

Ceux d'entre vous qui ont déjà entendu parler de la pleine conscience ont sûrement remarqué le mot qui revient le plus souvent : l'attention. Notre habileté à prêter attention est cette faculté que nous avons d'être conscients de l'expérience que nous vivons en ce moment même, nous pouvons être conscients de ce que voyons, de ce que nous entendons, de ce que nous ressentons.

Et c'est aussi être conscients de nos pensées et de nos émotions.

#### ▪ Qu'apporte la pleine conscience aux jeunes ?

Elle favorise le calme de l'esprit, la concentration et l'empathie, ce qui permet aux jeunes d'accroître leurs aptitudes scolaires et académiques, en particulier s'ils éprouvent un degré élevé de stress à l'extérieur du monde scolaire/académique (stress familial, stress économique, stress de santé ...)

#### ▪ Quel rapport avec la gestion mentale?

Lors de cette formation, nous apporterons une initiation à la méditation en pleine conscience afin d'établir le lien entre la méditation et le geste d'attention.

La méditation est un outil qui permet d'affiner l'activité perceptive et, à sa suite, l'activité évocative, de renforcer la concentration, d'harmoniser le vécu et de procurer davantage de sérénité.

ASBL IF Belgique, 72, Rue haute-Hez, 4653, Bolland, Belgique - [www.ifbelgique.be](http://www.ifbelgique.be) – [ifbelgique@yahoo.fr](mailto:ifbelgique@yahoo.fr) – Entreprise n°443203490

Il est alors plus facile pour la personne de développer ses moyens d'apprendre. Nous montrerons que la méditation permet de développer la pédagogie de la motivation dans un climat plus serein, de sécurité et de confiance. Ainsi la méditation met en avant les ressources et potentialités de chacun grâce à des exercices simples et pratiques qui peuvent facilement s'insérer dans la pratique professionnelle de chacun.

### **Méthodologie**

La première journée sera consacrée à des exercices de méditation en pleine conscience et à des dialogues pédagogiques permettant de partager et d'éclairer cette expérimentation. La seconde journée sera davantage tournée vers l'utilisation pédagogique et, particulièrement sur les liens avec le geste d'attention tel que le décrit la gestion mentale. Des rapports seront établis avec l'apport des neurosciences.

**Coût** : 160€ pour les personnes non encore membres d'IF Belgique pour 2018-19.  
140€ pour les personnes qui ont déjà payé ou renouvelé leur adhésion à IF Belgique pour l'année 2018-19 (elle commence au 1<sup>er</sup> juillet de chaque année !).

La somme de 160€ (ou 140€) est à verser au compte BE20 3101 5687 5156 d'IF Belgique **dès l'inscription** : elle comprend l'adhésion à IF Belgique jusqu'au 30 juin 2019 et permet de recevoir les deux publications de l'association pour l'année 2018-19. En cas de désistement après le 8 février 2019, la somme versée pour l'inscription ne pourra être récupérée.

### **Inscription :**

- ② remplir la **fiche d'inscription** ci-dessous, **la renvoyer complétée et signée** à l'adresse d'IF Belgique soit par courrier postal soit par courrier électronique (en la scannant avec la signature)
- ② **et verser dès l'inscription** la somme de 160€ (ou 140€ si déjà membre) à IF Belgique

Nombre minimum d'inscrits : 12 personnes – maximum 16 personnes  
Pour tout renseignement complémentaire s'adresser à IF Belgique

Voir fiche d'inscription ci-dessous.



## Initiation à la méditation de pleine conscience comme préparation au geste d'attention.

Merci de compléter la fiche ci-dessous et de la renvoyer à Hélène Delvaux, rue Haute-Hez, 72, à 4653 Bolland (Belgique).

### Fiche inscription.

Je soussigné(e),

Nom : .....

Nom d'épouse (facultatif) : .....

Prénom : .....

Adresse personnelle : .....

.....

Téléphone : ..... GSM : .....

e-mail (merci d'écrire très lisiblement) : .....

Profession : .....

m'inscris à la formation « Pleine conscience et geste d'attention » n° 1944  
qui aura lieu à **Bruxelles les 8 et 9 avril 2019 de 9h à 16h.**

En cas de désistement après le 8 février 2019, je sais que la somme versée pour l'inscription ne pourra être récupérée. En cas d'empêchement j'avertirai IF Belgique de mon absence, au moins trois jours avant le début de la formation (043877127 ou [ifbelgique@yahoo.fr](mailto:ifbelgique@yahoo.fr)).

J'accepte que mon adresse électronique soit utilisée pour m'envoyer la Newsletter d'IF Belgique. En cas de refus, je le signale explicitement en mettant une croix dans la case suivante :

Pour le paiement :

je verse **dès mon inscription** la somme de 160€ (140€ si je suis déjà membre d'IF pour 2018-19) sur le compte BE20 3101 5687 5156 (code BIC : BBRUBEBB – Banque ING) d'IF Belgique, 72, rue Haute-Hez, 4653 Bolland (en mentionnant bien « **Bruxelles, n° 1944** », **ainsi que vos nom et prénom**).

Date et Signature,