

# ***Ecole de Méditation Intégrative*** **(EMI) 2019**

[www.meditation-integrative.eu](http://www.meditation-integrative.eu) et [infomedit@gmail.com](mailto:infomedit@gmail.com)

## **Programme de formation certifiée d'** **Instructeur (2 années)**

**Dates 2019** : 23 mars, 4 mai, 21.09, 16.11 (10h30 à 17h) et le weekend résidentiel du jeudi 20 (soir) au 24 juin (matin)

**2020** : février, avril, juin, septembre, novembre ; clôture en février 2021.

Le programme est basé sur 4 modes de travail :

1. Exposés théoriques sur les fondements de la méditation et les pratiques méditatives
2. Echanges et discussions en groupe
3. Pratique dans les groupes structurés et pratique personnelle
4. Travail personnel à réaliser en 2 ans

Le temps de formation est réparti principalement dans les ateliers et les réunions spécifiques de formation : 4 journées par an et un week-end résidentiel (3 jours ½) en juin + groupe MCMT, les autres formations pouvant être effectuées dans d'autres centres de méditation (les *modules de base (2 ou 3 sessions de 8 séances par an)*)

### **Première année :**

- Dé-finition de la méditation : qu'est-ce que la méditation ?
- Buts, objectifs, effets et études scientifiques
- Difficultés et dangers éventuels
- Qualités requises pour être instructeur
- Etude de la conscience et des processus de conscience
- Passage du mode body-mind au mode Body-Mind-Spirit, discernement des niveaux psychologiques et spirituels

### **Méditation Intégrative :**

- Les sources et les bases de la mindfulness/ Pleine Conscience (atelier « *la Mindfulness en question(s)* », le samedi 23 mars après-midi à Louvain-la-neuve
- Les grandes traditions de méditation, orientales et occidentales  
- yoga de Patanjali, - Yoga d'Aurobindo

- \* Description de différentes techniques
- \* Travail personnel (théorique et pratique)
- \* Entretien d'évaluation

## Deuxième année

- Développement de questions particulières (variables suivant les groupes) et approfondissement des pratiques :
- mise en situation des participants : chaque participant est amené à présenter une session de méditation
- entretien d'évaluation et remise du travail personnel\*

**Travail personnel** à réaliser en 2 ans : différents sujets sont proposés\*

**Lieu** : Louvain-la-Neuve (accessoirement à Bruxelles)

Prix actuel : selon l'engagement (base 5€ l'heure + WE résidentiel- hébergement à payer), (échelonnement possible et conditions particulières sur demande)

Intervenants : Philippe ANTOINE, neuropsychiatre formé à la sophrologie, l'hypnose, la psychothérapie jungienne et les thérapies humanistes ; François VERDIN, instructeur en méditation ; présence possible d'autres instructeurs et collaborateurs de l'EMI : Julien DUPUIS, Murielle NICAISE, Aurélie PAUPORTE, Brigitte STEICHEN, Magali KOELMAN, Pirly ZURSTRASSEN, Héribert POTH, Samira LOURINI.

\* par exemple, Les Sources et signification de la mindfulness (+ biblio), La méditation dans le Yoga

Les 3 niveaux de conscience, les Etudes scientifiques sur méditation,

La méditation tantrique, La méditation spirituelle, La méditation philosophique

La méditation psychologique, La méditation corporelle, La méditation thérapeutique

La méditation sophrologique

**Méditation Thérapeutique et médicale** (groupe à former selon les compétences)