



LA MEDITATION APPLIQUEE

La pleine conscience et bien plus ...

Des parcours professionnels

Inspiir

Association INSPIIR

11, rue de Châtillon - 91210 Draveil

www.inspiir.fr

SEANCE DECOUVERTE PRO

1/2 journée - 4H

Pour tous les professionnels :

- de l'**ENSEIGNEMENT** de la méditation
- de l'**ACCOMPAGNEMENT** et de l'**AIDE** à la personne
- qui souhaitent **intégrer la méditation dans leur pratique pro** (RH, QVT, ...)

Pour toutes les personnes en **RECONVERSION** professionnelle

vendredi 22/10/21

samedi 13/11/21

samedi 29/01/22

samedi 12/02/22

MODULE 01

CYCLE FONDAMENTAL

1 jour par semaine pendant 2 mois
(hors vacances scolaires)

35h

Découvrir et apprendre
LES BASES de la méditation appliquée

MODULE 02

CYCLE AVANCE

1 jour par semaine pendant 8 mois
(hors vacances scolaires)

180h

80h : 4 cycles avancés de 20h chacun

- 1- Les émotions
- 2- L'ego
- 3- Les souffrances et les peurs
- 4- Une spiritualité laïque

100h : Le fonctionnement de l'**ESPRIT**,
l'**ETHIQUE** et la **PEDAGOGIE**

MODULE 03

THEMA - Thérapeute

THErapeute par la **Méditation Appliquée**

1 jour par semaine pendant 14 mois
(hors vacances scolaires)

300h

- Histoire et évolution des pratiques méditatives
- La méthode "Méditation appliquée" comme thérapeute
- Cadre de la thérapie et déontologie du thérapeute
- Écoute et posture du thérapeute
- Psychologie bouddhiste laïcisée
- Enseignements
- Stratégies et protocoles thérapeutiques
- Techniques de méditations et guidage (scripts, plans)
- Pratiques post-méditatives
- Pratiques et évaluations formative
- Aide à l'installation comme thérapeute professionnel

MODULES 1 + 2+ 3 = Devenez THERAPEUTE par la méditation
515h sur 24 mois - 1 jour par semaine

MODULE 04 complémentaire

FEMA - Enseignant

Formation à l'**E**nseignement de la **M**éditation **A**ppiquée

130h

1 jour par semaine pendant 6 mois - (hors vacances scolaires)

- La méthode "Méditation appliquée" comme enseignant
- Cadre de l'enseignement et déontologie de l'enseignant
- Ecoute et posture de l'enseignant
- Étude et structuration du "**Cycle fondamental**", séance par séance (en parcours personnel ou en entreprise)
- Techniques de méditations et guidage (scripts, plans)
- Pratiques et évaluations formatives tout au long de la formation
- Aide à l'installation comme enseignant professionnel

CONTACT

Association INSPIIR

11, rue de Châtillon

91210 Draveil

www.inspiir.fr



Contact et rendez-vous

06 30 90 77 60 (Nathalie)

06 44 07 01 31 (Barbara)

inspiir.pro@gmail.com

SIRET : 82250687900011

Une révolution dans le monde de la psychologie

www.inspiir.fr



LA MEDITATION APPLIQUEE

La pleine conscience et bien plus ...

Des parcours personnels

Inspir

Association INSPIIR

11, rue de Châtillon - 91210 Draveil

www.inspiir.fr

SEANCE DECOUVERTE

(groupe)
présence / distance

1h30

COURS HEBDO

(groupe - à distance)

1h15

COURS PARTICULIERS

(individuel)
présence / distance

1h15

PARCOURS DE THERAPIE

(individuel)
présence / distance

1h15

CYCLE de RÉDUCTION du STRESS

(groupe)
présence / distance

4 séances de 2h

RETRAITE

(groupe)
en présence

2 à 4 jours

COURS EN ENTREPRISE

(groupe)
présence / distance

à la demande

1 CYCLE FONDAMENTAL d'apprentissage

(en groupe ou en individuel / en présence ou à distance)

Formule en groupe, en présence

9 séances hebdo de 2h00
18h

Découvrir et apprendre
LES BASES de la méditation appliquée
La force du groupe et le bénéfice de
l'engagement régulier.

Formule en individuel, à distance

Un cycle complet enregistré
les enseignements, l'audio des méditations guidées,
A votre rythme

Découvrir et apprendre
LES BASES de la méditation appliquée
Bénéficier d'apprentissage précieux et de la
disponibilité de l'enseignant.

4 CYCLES AVANCES de perfectionnement

(en groupe ou en individuel / en présence ou à distance)

9 séances hebdo de 2h00
(hors vacances scolaires)
GROUPE, en présence ou à distance
18h

- ✓ **LES EMOTIONS**
- ✓ **L'EGO**
- ✓ **LES SOUFFRANCES ET LES PEURS**
- ✓ **UNE SPIRITUALITE LAÏQUE**

**Séances découverte
à PARIS**

Lundi 11/10/2021

ou

Lundi 18/10/2021

19h30-21h

Sur entretien, les
parcours personnels
peuvent permettre
d'accéder aux
parcours
professionnels



CONTACT

Association INSPIIR

11, rue de Châtillon

91210 Draveil

www.inspiir.fr

Contact et rendez-vous

06 30 90 77 60 (Nathalie)

06 44 07 01 31 (Barbara)

inspiir.contact@gmail.com

SIRET : 82250687900011

Une révolution dans le monde de la psychologie

www.inspiir.fr