



# Formation Méditation et Épanouissement

Pratique ancestrale, la méditation est **la voie royale menant à la tranquillité de l'esprit** et le calme intérieur. De la même façon qu'un sport, la méditation s'apprend et se pratique comme un entraînement personnel, et elle apporte de **nombreux bienfaits tant psychiques que physiques**. C'est un outil indispensable pour retrouver la force de faire face de façon autonome au monde actuel, en conservant calmement le sourire.

**La surcharge mentale, le stress, le manque d'énergie** et la confusion concernent une majorité de travailleurs en France. Des **techniques simples** pratiquées depuis des millénaires partout dans le monde, utilisant la respiration, la visualisation, la focalisation mentale et l'intention, permettent à tout un chacun de **solutionner rapidement ces troubles** et de les traiter en amont en évitant leur apparition.

## Objectifs

1. **Acquérir des outils et techniques** qui permettent de gérer les émotions, le stress et la fatigue
2. Développer ses capacités de **gestion des situations difficiles** et faire face sereinement aux sollicitations multiples du travail en entreprise
3. **Retrouver un sommeil de qualité** et améliorer sa santé en retrouvant le calme mental
4. Augmenter la **résistance au stress** et la capacité de **conserver le calme** intérieur quoi qu'il se passe

Durée : 1 jour (7h)

Information et inscription : Marc Resch au 06 10 88 29 06 ou [mresch@free.fr](mailto:mresch@free.fr)

**« Sans méditation, on est comme aveugle dans un monde d'une grande beauté, plein de lumières et de couleurs. »**

**Jiddu Krishnamurti (1895 - 1986)**

# Programme de formation

## Premier jour, matin : **Pourquoi et comment méditer**

- Des exemples de pratiques simples
- La méditation, comment ça marche ?
- Ce que l'on peut attendre de la méditation
- Intégrer la méditation dans la vie quotidienne

## Premier jour, après-midi : **Cas concrets et pratiques avancées**

- L'intention, la respiration, la focalisation mentale et la visualisation
- Traitement de la douleur, de la peur et des situations pénibles
- Méditation guidée : connexion au Moi intérieur
- Méditation guidée : harmonisation à la planète