

Actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances en gestion du stress via la thérapie holistique

Méditation Olfactive et Relaxothérapie

Ce module est le dix-septième des 22 modules du Cours Fondamental

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

Cette session de formation vise à fournir aux participants une base solide pour appliquer la pratique de la méditation olfactive dans divers contextes. Des sessions pratiques favoriseront la méthode méditative. La création de scripts de méditation guidée enrichira les participants pour une mise en pratique assurée.

CONTENU DE LA FORMATION :

JOUR 1

Introduction à la méditation : définition de la méditation et exploration de ses origines culturelles et spirituelles. Compréhension des bénéfices physiques, mentaux et émotionnelles de la méditation. Présentation des différentes formes de méditation.

Les fondements de la pratique méditative : apprentissage des postures de méditation et des positions du corps. Exploration des techniques de respiration consciente pour favoriser la concentration. Introduction à la pleine conscience comme base de la méditation.

JOUR 2

Utilisation de l'olfactothérapie dans la méditation. Pratique de la méditation guidée, portée par les odeurs des huiles essentielles, pour développer la concentration. Utilisation de la visualisation comme outils de relaxation et d'exploration intérieure.

JOUR 3

Introduction à la méditation en mouvement (marche consciente etc...) Exploration des différentes méthodes de méditation active. Compréhension du lien entre la méditation et la réduction du stress. Techniques de méditation pour gérer le stress au quotidien.

Méditation et énergie : technique de méditation pour la gestion de l'énergie vitale. Méditation spécifique pour simuler la créativité et la clarté mentale.



Formation en Présentiel

3 jours : 21 heures

11, 12 et 13 avril 2025

Lieu : Lumières (84)

Public concerné :

Praticiens de bien-être et toute personne intéressée par les outils holistiques pour la prise en charge de la gestion du stress

Pas de pré-requis

Intervenante :

La formation sera assurée par Lucie TAVERNIER, dotée d'une expérience en méditation et en Olfactothérapie enseignement d'après la méthode « Gilles Fournil »

MODALITES DE FORMATION :

Cours théoriques avec méthodes essentiellement actives et participatives. Cette formation comprend des cours magistraux interactifs, des études de cas, des travaux pratiques et discussions de groupe

Des sessions de consultations simulées seront réalisées pour développer une compréhension pratique des concepts et connaissances enseignés.

Cette session de formation vise à équiper les stagiaires d'une parfaite connaissance en méditation olfactive, pour une pratique de la pleine conscience dans les activités quotidiennes et intégration de la méditation dans un mode de vie bien équilibré.

Un module essentiel pour parfaire ses connaissances afin de pouvoir traiter et bien comprendre le mécanisme énergétique lié à la physiologie dans le but de prendre en charge la santé d'une manière préventive et holistique.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : adapter les méthodes ou les orienter vers d'autres dispositifs selon les éventuels handicaps des stagiaires.

MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXECUTION DE L'ACTION :

La formation donnera lieu à l'émargement d'une feuille de présence portant la signature de chaque stagiaire pour chaque journée ou demi-journée passée en formation

ATTESTATION DE FORMATION

Une Attestation de formation indiquant la nature, la date et la durée de formation sera remise au stagiaire à l'issue de la formation.

LE MOT DE LA DIRECTRICE

« Préparez-vous à plonger dans une expérience de formation enrichissante, basée sur des années d'apprentissage. Ensemble, explorons le potentiel de la thérapie holistique pour favoriser une transformation positive dans le respect et la bienveillance,

Heureuse d'être à vos côtés »
Christelle Noguét

Le Cours Fondamental se décline en 22 modules sur 2 années ; ces 22 modules peuvent être suivis indépendamment les uns des autres, en formule « à la carte ». Pour de plus amples renseignements, consulter notre site internet www.elevaformation.fr

Support pédagogique :
Mise à disposition d'un livret de formation

La formation sera encadrée par Christelle Noguét, Directrice d'Eleva Formation, Praticienne de santé spécialisée en gestion du stress, exerçant en cabinet depuis plus de 15 ans

Tarifs :

Jusqu'à trois modules
590 euros par module

au-delà de trois modules
490 euros par module

Aides et demandes de subvention possible,
nous contacter

SIRET
981 593 262 00018

Centre de Formation
enregistré sous le
n°93 84 05 296 84

☎ 06 12 59 30 55

✉ contact.elevaformation@gmail.com

Eleva formation
thérapies holistiques