



**Intervenant :**  
Fabrice CAPEL

**Durée, date et horaires :**  
• 22/06/2023  
• De 09h à 12h

Tarif : 40 € - Réservé à nos  
adhérents

**Modalités :**  
• A distance  
• Lien Teams  
• Nombre de participants mini : 5

**Public concerné :**  
• Dirigeant d'entreprises  
adhérentes au CGA MP,  
leur associé, leur conjoint, leurs  
salariés

**Pré-requis :**  
Aucun

**Inscriptions :**  
• Au plus tard, 8 jours avant  
la date

**Contact :**  
Sophie Douhet  
s.douhet@cgamp.asso.fr  
Tél. : 05 62 16 73 54  
Mob. : 06 12 25 12 78

**CENTRE DE GESTION  
AGRÉÉ MIDI-PYRÉNÉES**

13, avenue Jean Gonord  
31 500 Toulouse

[www.cgamp.asso.fr](http://www.cgamp.asso.fr)

N° identification CGA 1 01 310  
SIRET 309 172 997 00046  
Association déclarée loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901  
Haute-Garonne N°9048 JO du 06/07/75  
Décision d'agrément du 28/09/76.

SAVOIR-ETRE - PROGRAMME DE FORMATION

## Pratiquer la méditation pleine conscience pour se relaxer – découverte -

### Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable d'utiliser des techniques de méditation pleine conscience et de pleine présence. Il aura acquis les fondements pour être autonome dans la gestion de ses émotions et de son stress au travers de la méditation pleine conscience.

.....

### Programme

Les fondements & les bienfaits de la pleine conscience

- Définition & origines
- La pratique

Comprendre l'état de conscience modifié généré par la méditation

- Faites confiance à la communication inconsciente
- Les rythmes cérébraux

Découvrez et expérimentez l'état modifié de conscience

- Explorer la conscience du souffle
- Technique du scan Corporel

Communication et pleine conscience : calendrier des événements de la journée.

### Moyens pédagogiques

A chaque étape : apport de connaissances théoriques, démonstrations et applications pratiques pour mieux intégrer les apprentissages.

Démonstrations et expérimentation de tous les outils appris

### Évaluation

Quiz au démarrage. L'évaluation est réalisée tout au long de la formation à travers des cas pratiques personnalisés. Le stagiaire évalue sa progression à l'issue de la formation, confirmée par l'intervenant.

### Suivi

Feuilles d'émargement – Attestation de fin de formation individuelle  
Questionnaire stagiaire

### Accessibilité

Vous êtes en situation particulière ? Contactez le service formation pour répondre aux besoins spécifiques lié à votre handicap.