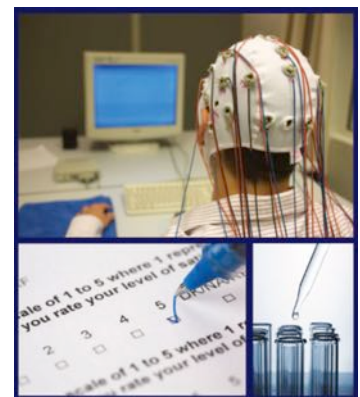


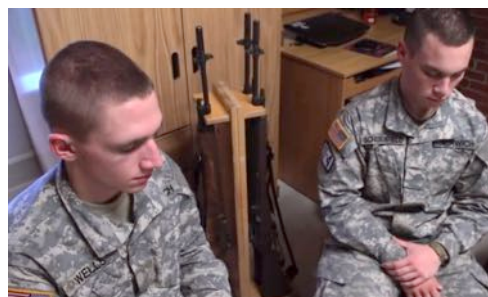
ENTRAINEMENT MENTAL PAR LES TECHNIQUES DE MEDITATION

Technique mentale reconnue scientifiquement
par plus de 450 études de 30 pays différents

LES BIENFAITS SCIENTIFIQUES...



MEILLEURE GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS POUR LES COMBATTANTS...



Formation dispensée par Gaël Bouffière

- Diplôme Universitaire de Médecine, Méditation et Neurosciences
- Master II en sciences du sport (UFR STAPS)

Email : gaelbff@hotmail.com

Tél : 06.61.53.73.30

OBJECTIFS :

- Initier les participants aux différentes techniques de méditation (entraînement de l'esprit).
- Connaitre les bienfaits de cette technique mentale aux niveaux cérébral, physiologique et cognitif.
- Appliquer deux principes essentiels pendant la pratique : l'attention soutenue et la conscience du corps, activant des zones cérébrales responsables du sentiment de bien être.

COMMENT ?

Par une pratique guidée de la méditation (entraînement mental) permettant ainsi aux participants d'expérimenter et de s'exercer ensuite par eux-mêmes.

METHODE

- Andragogie active : « apports théoriques scientifiques, vidéos et expérimentation »

Durée : 3h00

Nombre de stagiaire : 40 max

Tarif : 440 €

(soit 11 euros par stagiaire pour 40 participants)

ENTRAÎNEMENT MENTAL PAR LES TECHNIQUES DE MÉDITATION

Thème de la formation : « Connaître les bienfaits scientifiques de l'entraînement mental (méditation) et être capable d'utiliser différentes techniques afin de mieux gérer ses émotions et son stress au quotidien, ou lors d'épreuves sportives »



PROGRAMME

*1^{ère} partie : « COMPRENDRE »

➤ Eléments théoriques :

- Historique de la méditation (moines Shaolins, samouraïs, ...)
- Le stress (types de stress, effets, hormones sécrétées, ...)
- Cette technique modifie durablement le cerveau (plasticité cérébrale) et la physiologie du corps
- Les modifications au niveau cérébral : activation du cortex pré-frontal, extinction de l'amygdale cérébrale, augmentation de l'activité du cerveau et de certaines zones cérébrales, ...
- Les modifications hormonales (Dopamine, sérotonine, prolactine,...)



- Les modifications au niveau cognitif : (réduction des pensées négatives, augmentation du processus attentionnel, meilleure réponse au stress, meilleur contrôle de soi...)
- Les bienfaits de la méditation à court terme, moyen terme et à long terme.
- Méditation et forces armées : Résultats scientifiques

*2^{ème} partie : « AGIR »

➤ Eléments pratiques :

- Découverte pratique d'exercices d'entraînement mental par l'expérimentation pour se familiariser avec la technique (exercices assis, attention focalisée, respiration contrôlée, body scan, méditation guidée, le décompte...) Différents d'exercices seront proposés aux stagiaires.

