

Introduction à la pratique de la méditation

Profil Stagiaires Tous les collaborateurs qui souhaitent découvrir une pratique qui peut permettre de se relier différemment aux moments difficiles et au stress

Date 13 avril 2018 - De 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 17h30

Objectifs

- Comprendre ce qu'est la pratique de la méditation et comment elle nous aide à faire face aux difficultés professionnelles et/ou personnelles
- Apprendre ce que la science dit des nombreux bénéfices de la méditation pour le corps et l'esprit
- Faire l'expérience de la pratique de la méditation dans un cadre laïc, sécurisé, avec un instructeur expérimenté

Programme

1 / Qu'est-ce que la méditation et à quoi ça sert?

- Les idées reçues les plus courantes : ce que la méditation n'est pas
- Les bonnes raisons de pratiquer la méditation

2/ Ce que la science dit des bienfaits de la méditation

- Les racines bouddhiques et l'approche médicale actuelle
- Les effets de la méditation sur la santé physique et mentale
- Le lien avec la psychologie positive : émotions et bienveillance

3/ En pratique

- La posture
- Le souffle
- L'attention ouverte

Conclusion : messages clés et feuille de route individuelle, les lieux où pratiquer à Paris/en France

Lieu de la Formation : IEPP 12 Villa Lourcine 75014 PARIS

INTRODUCTION A LA MEDITATION
13 avril 2018 - De 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 17h30

Contactez-nous pour obtenir plus d'informations

Le droit à la formation des salariés

Nous demandons à chaque salarié.e, pour éviter toute difficulté liée à l'engagement des dépenses, de faire viser, pour accord, le bulletin d'inscription joint. Les frais de transport, d'hébergement et de restauration éventuels devront faire l'objet d'une demande de remboursement directe, par chaque salarié.e, auprès de son entreprise.

Une annulation 10 jours francs ou plus avant la formation, notifiée à [Asperia](#) par écrit n'entraîne aucun paiement de prix de formation. Une annulation entre 10 et 2 jours francs avant la formation entraîne le paiement de 50% net du prix de la formation. Une annulation ayant lieu moins de 2 jours avant le début de la formation, une absence de notification écrite d'annulation ou une absence du stagiaire (hors cas de force majeure à justifier) entraîneront le paiement de la totalité de la formation.

Le-la stagiaire

M Mme

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Email (obligatoire) : _____

Téléphone (obligatoire) : _____

Fonction : _____

L'entreprise

Intitulé : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Email : _____

Pour recevoir une attestation de participation cochez cette case

Signature du stagiaire

**Signature du responsable
et cachet de l'entreprise**

Bulletin à renvoyer complété et signé

• par courrier à ASPERIA, 62, avenue du Capitaine Glarner, 93 400 SAINT OUEN

• ou scanné à contact@asperia.fr

Pour toute information vous pouvez nous joindre au 01 47 87 18 67 ou à contact@asperia.fr

Ce bulletin vaut convention simplifiée de formation, si vous souhaitez une convention détaillée, veuillez-nous le faire savoir en nous envoyant un mail à contact@asperia.fr

**Tarifs de la formation
T.T.C***

Le coût de cette prestation sera facturé par [Asperia](#)

Prix pour l'entreprise : 500€/stagiaire*

Prix pour le particulier : 250€*

Les tarifs comprennent les frais de formation, le café d'accueil et le repas du midi.

* Prix HT, TVA applicable 20%

Lieu de la Formation : IEPP 12 Villa Lourcine 75014 PARIS