



Méditation Vivante, dans le mouvement ... Une forme de danse-thérapie

Le mardi 4 octobre 2022, de 9h à 16h

Descriptif de la formation

La méditation vivante se fait dans une alternance de moments statiques et d'autres dans le mouvement.

Elle permet de se centrer, d'être en connexion avec soi-même, dans la conscience de soi et de se détendre.

Les mouvements se font librement sur des fonds musicaux, une « danse » basée sur les ressentis où chaque personne évolue de façon individuelle.

Cette pratique permet d'augmenter notre faculté de nous concentrer, de dépasser des pensées limitantes, de déstresser, de se respecter et de s'exprimer pleinement.

Après une introduction théorique sur la méditation, la formation sera principalement une journée de bien-être pour booster les participants.

Matériel à apporter par les participants

Tenue type yoga nécessaire + tapis de yoga et éventuellement, plaid et coussin.

Chaussures confortables (baskets).

Public-cible

Infirmiers, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, logopèdes, diététiciens, orthopédagogues, psychologues, psychomotriciens, assistants en psychologie, assistants sociaux, gérontologues, éducateurs, aides-soignants.

Formatrice

Colette Hellings : Psychothérapeute analyste existentielle (diplômée APAE www.apae.be) depuis plus de 21 ans, reçoit en individuel, adultes, seniors, ados et couples; art-thérapeute diplômée depuis 2013, formatrice, superviseuse de psychothérapeutes et d'art-thérapeutes et d'équipe d'écoute. Travaille aussi en MRS et IMSP.

Lieu et adresse de la formation

Centre Hospitalier Psychiatrique Saint-Bernard
Rue Jules Empain 43 - 7170 Manage

Renseignements

Sandrine Molitor - molitors@helha.be - 0477/ 563 257

Inscriptions uniquement en ligne:

<https://cermed.helha.be/>

Date limite d'inscription 19 septembre 2022

Prix 75 EUR* – Max. 10 participants

N° de compte

IBAN BE31 0689 3723 6255 - BIC GKCCBEBB

Du CeREF-SANTÉ.

Communication

F28 -2022- Nom, Prénom

**Les pauses-café et une petite restauration sont comprises dans les frais d'inscription.*