



# Méditation vivante, dans le mouvement...

## Une forme de danse-thérapie

Le mardi 16 avril 2024, 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 constituera principalement en une journée de bien-être pour booster les participant·e·s.

### Matériel à apporter par les participant·e·s

Tenue type yoga nécessaire + tapis de yoga et chaussures confortables (baskets), plus éventuellement plaid et coussin.

### Public cible

Infirmier·e·s, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, logopèdes, diététicien·ne·s, orthopédagogues, psychologues, psychomotricien·ne·s, assistant·e·s en psychologie, assistant·e·s sociaux, gérontologues, éducateur·rice·s, aides-soignant·e·s.

### Formatrice

Colette Hellings, psychothérapeute analyste existentielle (diplômée APAE [www.apae.be](http://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 de Dépaysement et de Plein Air de Saint-Vaast  
Rue Omer Thiriart, 232 - 7100 La Louvière

#### Renseignements :

Sandrine Molitor - [molitors@helha.be](mailto:molitors@helha.be) - 0477/ 563 257

#### Inscriptions uniquement en ligne :

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

#### Date limite d'inscription : 2 avril 2024

Prix: 100 EUR\* – Max. 10 participant·e·s

#### N° de compte du CeREF Santé :

IBAN BE31 0689 3723 6255 - BIC GKCCBEBB

#### Communication :

R 06 -2024 - Nom, Prénom

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

Formation agréée dans le cadre de la formation permanente de l'aide-soignant CFWB