



Formation
Instructeur de méditation certifié



Étudiez l'art, la science et la philosophie vous permettant de **devenir un enseignant de méditation** accompli ou tout simplement pour **approfondir votre démarche personnelle** de méditant



Vous serez guidé dans l'apprentissage des 4 éléments essentiels à maîtriser pour devenir un enseignant de méditation efficace

1. Pourquoi méditer?

- L'essence de la voie méditative

2. Sur quoi méditer

- Les bases théoriques

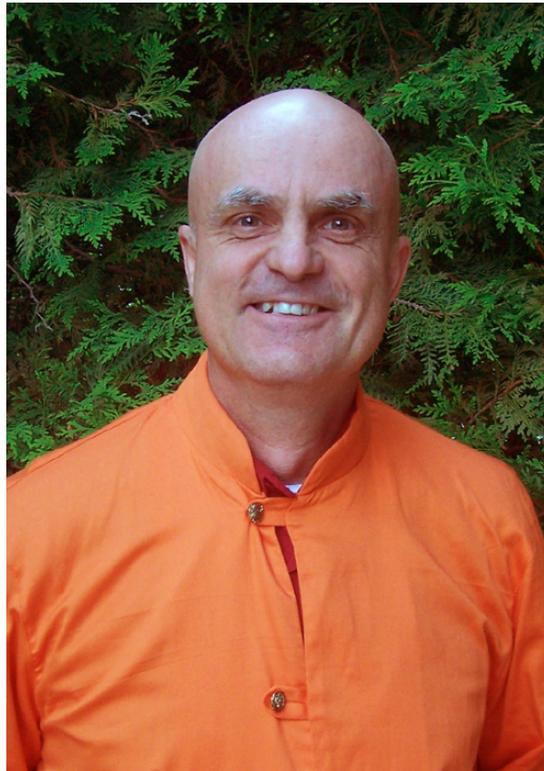
3. Comment méditer?

- Les techniques et pratiques de base

4. Comment enseigner la méditation?

- La transmission de la connaissance

Formateur



Votre guide sera **Swami Vijnananda** (Yves Mayer).
Swami possède 40 ans d'expérience en pratique
et enseignement de la méditation.

Il est membre du conseil mondial du yoga,
instructeur diplômé en Raja-Yoga,
enseignant en méditation Zen

Académie Com-Uni-Cœur
www.academiecomunicoeur.com

et diplômé en hypnothérapie.

SYLLABUS DU PROGRAMME DE FORMATION

1) Pourquoi méditer?

L'essence de la voie méditative

- Les 5 grandes voies de la méditation
- Les différentes traditions en orient et en occident
- L'expérience et la connaissance de soi
- Les 4 buts de la vie
- Les kleshas – les archétypes et les voiles de la séparation
- Les 4 éléments
- L'expérience réelle de la vie
- Devenir soi – le rayonnement de soi
- Entrer en relation avec soi, les autres et l'univers
- La libération du passé – samskaras
- La joie intérieure
- Les qualités
- Les facultés du cœur
 - Accueillir ce qui est
- L'égo et les illusions
- La neutralité
- L'expérience métaphysique
- La dimension relationnelle
- Du limité à l'illimité – être humain
- Les voies de la méditation : la voie séculaire et la voie mystique
- Mieux vivre l'expérience de la vie

2) Sur quoi méditer

Les bases théoriques

- La méditation et ses effets bénéfiques
- La relation corps-esprit

Académie Com-Uni-Cœur

www.academiecomunicoeur.com

- Le stress
- Le processus de la méditation
- Prana et conscience
- Les koshas
- Les chakras
- Les gunas
- Le karma et le dharma
- Les samskaras et l'inconscient
- Les états de conscience
- Les 4 fonctions du mental
- Les obstacles
- La pleine conscience et le moment présent
- La volonté et l'intention
- La purification et l'ouverture du cœur
- Ressentir
- L'expérience consciente du présent
 - La vigilance et lâcher prise
- La spontanéité
- Les différents types de méditations
 - Méditation structurée et non-structurée
- Le guru intérieur
- Le cerveau et la méditation : les neurosciences
- Les qualités humaines pour agrandir son registre de vivance
- La discipline source de joie
- La dimension énergétique

3) Comment méditer?

Les techniques et pratiques de base

- Postures
- Pranayamas
- Attention, concentration et vigilance
- Yoga-nidra et relaxation
- Les mudras
- Routines et sadhanas

- Imagination créatrice
- Zazen
- Les mantras et la dimension vibratoire
- Les intention – sankalpas
- Méditations actives
 - Chants
 - Danse
 - Visualisations
- Méditation en action
- Auto-hypnose
- Les mantras et sons vibratoires
- Expérience du silence intérieur
- La conscience témoin
- Les obstacles à la méditation
- Adaptation aux personnalités et tempéraments
- Organiser l'espace de méditation

4) Comment enseigner la méditation

La transmission de la connaissance

- Application pour les cas d'anxiété et dépression
- Applications pour les cas d'insomnie
- Aide et accompagnement spirituel
- L'écoute et la communication
- Susciter l'engagement
- Proposer sans imposer
- Éthique et responsabilité
- Guider sur la voie
- Les difficultés à surmonter pour l'étudiant et l'enseignant
- Divers plans de méditation à proposer et offrir : la sadhana
- Les expériences durant la méditation

* Ce contenu peut être modifié sans pré-avis

Détails pratiques

Durée : 5 mois à raison d'un week-end par mois (9h à 17h00) ou 1 journée / semaine sur 10 semaines (à votre choix)

Certification : un diplôme d'instructeur certifié de méditation sera remis après examen

Dates : voir le calendrier sur le site internet

Endroit : Granby (week-ends) – Brigham (en semaine)

Coût : 275\$ / week-end ou 1185\$ en un versement (Paypal, virement Interac ou chèque).

Note : un reçu pour vos impôts vous sera remis au début de l'année suivante

Inscription et paiement en ligne sur
info@academie-com-uni-coeur.com