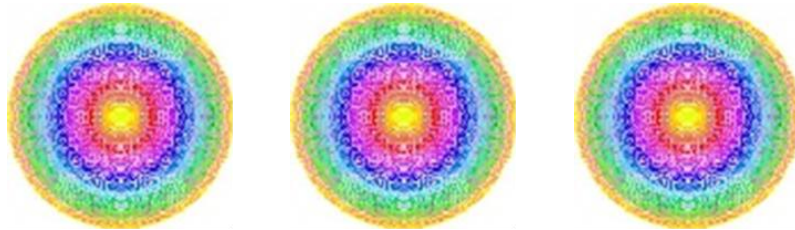


Ecole de Méditation Intégrative (EMI) avril-juin 2015

www.meditation-integrative.eu

L'Ecole de Méditation Intégrative (EMI) organise différents types de groupes de pratique. Nous formons une équipe d'instructeurs avec différentes compétences et proposons une formation structurée et certifiante (en 2 années) pour de futurs instructeurs.

Les groupes se réunissent soit à Bruxelles soit à Louvain-la-Neuve.



- **Prochains groupes :**

Ⓞ **A Bruxelles** : à « Le Centre », 96, Av. Albert Giraud à 1030 Bruxelles

➔ **Mindfulness** : toujours les **jeudis** de 18h15 à 20h30.

Pour la **Mindfulness/ Pleine Conscience**, les modules **MBSR** et **MBCT (programme de 8 semaines)** reprendront le **2^{ème} jeudi de septembre**. Pour celles et ceux qui ont déjà participé, ils peuvent s'inscrire au module **MCMT 2^{ème} degré** (complément à la Pleine Conscience des premiers modules) qui comporte 7 séances.

Dates : les jeudis 23.04, 30.04, 07.05, 21.05, 28.05, 04.06, 18.06 (pas les jeudis 14 mai ni 11 juin). Il y a donc sept séances qui se terminent le jeudi 18 juin.

Le jeudi 25 juin, séance de récupération pour tous les groupes de Mindfulness.

- Prix 240 € (*versements sur MEDICOMEDIT SPRL, N° BE35 0016 0158 0437*)

➔ **Apprentissage de la sérénité** : les **MERCREDIS**

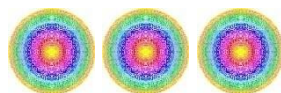
Dates : 5 séances les *mercredis* de 18h30 à 20h :

22.04, 06.05, 20.05, 03.06, 17.06

Il est possible de venir de manière ponctuelle ou de faire l'ensemble du module.

Prix pour une séance 15 € et 50 € pour les 5 séances

Renseignements & Inscriptions : infomedit@gmail.com

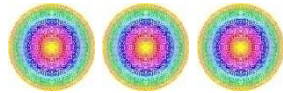


- **Groupes permanents de Méditation Intégrative**

- **A Louvain-La-Neuve,**

Les lundis soir 18h30 (animateur François VERDIN)

Prendre contact à francoisverdin@hotmail.com



- **Divers ateliers à thème** seront organisés en 2015 :
le samedi 9 mai 2015 : la bienveillance

Autres ateliers prévus :

Septembre 26 (à confirmer) : ***Une figure emblématique de la méditation : Sri Aurobindo***

Novembre 28 (à confirmer) : ***Les dangers de la méditation***



www.meditation-integrative.eu

Descriptif des modules

- Les modules (premier degré) les plus connus sont **MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)** et **MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy)** qui suivent les programmes classiques initiés par Jon Kabat-Zinn (inutile de citer ici les nombreuses références faciles à trouver) + un deuxième degré **MCMT** (voir www.nouvellehypnose.com)

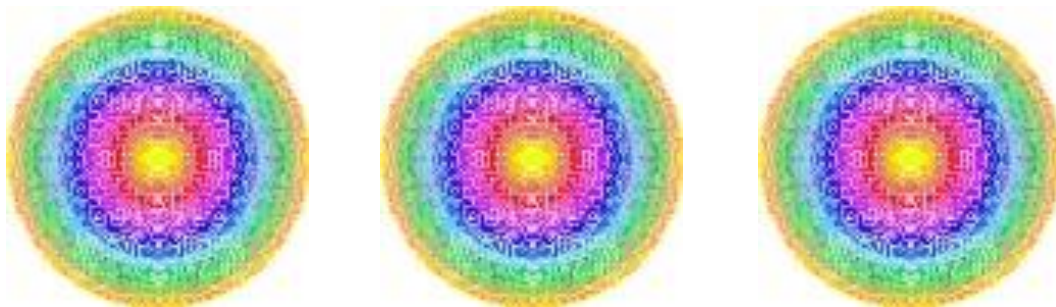
- Les modules d'apprentissage suivent un schéma original qui n'a pas encore été publié et qui reprend différentes formes de méditation (voir détails sur les sites Internet) : ces modules comportent l'apprentissage de la **Pleine Conscience** et de la **Méditation Concentrative**.

- Le module alternatif permanent donné par J. Dupuis mettra l'accent sur une certaine technicité de la pratique méditative ou « content »-plative & la « spiritualité » qui doit nécessairement l'accompagner pour en garantir tant l'innocuité que son efficacité optimale sans oublier l'agrément qui l'accompagne.

- Les participants aux différents modules reçoivent des documents à chaque séance et/ou des trucs et astuces à partir de nombreux échanges lors des sessions elles-mêmes entre participants (interview) et avec l'instructeur (supervision) ainsi qu'à partir de textes, « Powerpoints », courts-métrages, etc., ce qui leur permet de soutenir au mieux leur pratique quotidienne.

* * *

De la part de l'équipe de l'EMI, **Philippe ANTOINE** infomedit@gmail.com (mail de contact général), **Julien DUPUIS** juliendupuis1979@gmail.com, **Aurélié PAUPORTÉ** aurelie.pauporte@live.be, **Héribert POTH**, heribert.poth@gmail.com, **François VERDIN**, francoisverdin@hotmail.com



www.meditation-integrative.eu