

Méditation En Mouvement (MEM)

2 jours / week-end

Cette pratique d'entretien et de remise en forme, que chacun de nous peut exercer, aide d'abord à se sentir bien, « bien dans ses pompes plutôt qu'à côté de... », à augmenter la résistance du corps et à évacuer les tensions du quotidien, le stress, la fatigue, à pallier certains petits maux courants : maux de tête, constipation, mal de dos, insomnies...

Vous pourrez découvrir les principaux gestes et pratiquer les enchaînements de la Méditation En Mouvement, une succession de mouvements, de postures statiques, une gestuelle créative pour travailler l'équilibre, la concentration et la circulation du KI.

Objectifs pédagogiques

- Développer votre conscience corporelle dans l'espace par l'apprentissage de mouvements simples, efficaces et de courte durée.
- Déployer une créativité par la découverte et l'improvisation d'une gestuelle personnelle.
- Augmenter vos capacités de concentration et la maîtrise de votre respiration.
- Acquérir les moyens pour se détendre, se centrer, retrouver son axe.
- Mettre en place des séquences de MEM pour vos collègues, votre famille, vos amis...

Contenus

- Un réveil corporel des pieds à la tête.
- Quelques exercices de respiration et d'ondulation de la colonne vertébrale.
- Trois séries de sept mouvements, simples, accessibles à tous et de courte durée.

- Un travail d'improvisation pour une gestuelle créative, fluide, avec une notion de rythme (lent, rapide) et d'amplitude (petite, large).
- Quelques manœuvres d'auto-massages qui ressource et font du bien instantanément.

A l'issue de la formation, le stagiaire reçoit une **Attestation de formation à la Méditation En Mouvement**.

Formatrice

Janine Bharucha, formatrice Toucher-massage®, créatrice de la « Méditation En Mouvement », chorégraphe, auteure de plusieurs ouvrages.

« La Méditation En Mouvement (MEM) est une approche qui aide à se connecter à soi, à se rassembler dans le moment présent, à aimer la vie, à aimer les autres et surtout à s'aimer soi-même ! »

Janine Bharucha, formatrice IFJS

Tarifs 2020 nets

- Individuel : **290 €**
- «Jeunes» : **240 €**
- Formation continue : **510 €**

Calendrier

Paris

10-11 février 2020 | 20MV08
7-8 octobre 2020 | 20MV62

Dijon

27-28 avril 2020 | 20MV34
16-17 janvier 2021 | 21MV01



Le livre *Méditation En Mouvement*, de Janine Bharucha, éd. Grancher, est donné à chaque stagiaire comme support pédagogique.

