

Formation d'instructeur MBSR en France

Les formations d'instructeur MBSR se déroulent en alternance dans le Sud-Ouest (dans les Deux-Sèvres) ou le Nord-Est (Saône-et-Loire) afin de faciliter les déplacements et un ancrage local.

Journée d'orientation

Nous vous proposons une réunion d'information sur Zoom un samedi un mois et demi à deux mois avant la formation afin de vous la présenter et pour vous donner un aperçu de nos méthodes pédagogiques. La préinscription par formulaire à cette orientation est sans engagement mais nous permet de connaître votre profil. L'inscription définitive se fait à l'issue de la formation.

Dates de formation

La formation se déroule sur sept modules sur une période de 16 à 18 mois. Les six premiers modules ont lieu sur un an, au rythme d'un module de 3 ou 4 jours tous les deux mois. Lors de cette année de formation, vous apprenez à enseigner les huit séances du programme MBSR en détail. Vous avez ensuite six mois d'interruption afin d'enseigner votre propre programme MBSR. Le dernier module est un retour d'expérience et un approfondissement des thématiques rencontrées lors de la formation et de l'enseignement du programme.

Équipe pédagogique et administrative

Ingrid van den Hout (Pays-Bas) – responsable pédagogique IMA
Stéphane Faure (France) – responsable Euthymia

Eugenio Correnti (France)
Dr. Fairouz El-Hammar Vergnes (France)
Stéphane Offort (France)
Emmanuelle Roques (France)
Jean-Daniel Rüedi (Suisse)

Les instructeurs enseigneront en français ou anglais avec traduction française

Votre interlocutrice et responsable administrative pour la formation est Cécile Ducher.

www.euthymia.fr

Courriel : mbsr-france@institute-for-mindfulness.org

Téléphone : 06.28.35.70.81

Description du programme de formation d'instructeur MBSR	2
Le contenu de la formation (26 jours, 175 heures).....	4
La certification	5
Euthymia et l'Institute of Mindfulness-Based Approaches (IMA).....	6
L'équipe pédagogique du programme d'instructeur MBSR.....	7
Conditions de participation au programme de formation d'instructeur MBSR.....	9
Dates, prix et lieu de la formation	9
Lieu de formation :.....	10

Description de la formation d'instructeur MBSR

La Réduction du Stress par la Pleine Conscience (MBSR)

Le programme MBSR a été créé en 1979 par le Dr. Jon Kabat-Zinn et ses collègues de la Clinique de Réduction du Stress du département de médecine comportementale et préventive de l'Université du Massachusetts (Worcester, États-Unis).

Le programme MBSR a depuis été adopté par des centaines d'hôpitaux, de cliniques, de centres de santé, d'éducation, de ressources humaines et divers organismes à travers le monde. En Europe, le programme est dispensé depuis le début des années 1990 et suscite un grand intérêt.

Le programme MBSR a été conçu pour des publics avec un large éventail de problématiques physiques ou mentales. L'efficacité du programme MBSR a été mise en évidence par de nombreuses études scientifiques. Ces études montrent qu'un pourcentage élevé de participants aux programmes MBSR obtient au moins l'un des résultats suivants : diminution des symptômes physiques et psychosomatiques, capacité à appréhender plus efficacement des situations de stress, faculté accrue à se détendre, plus grande confiance en soi, meilleure capacité à s'accepter et vitalité accrue.

Les trois dimensions d'apprentissage de la formation

Le processus pour devenir instructeur MBSR implique une immersion dans chacune des trois dimensions d'apprentissage du programme.

Apprentissage en groupe	Apprentissage individuel	Développement personnel
Apprentissage au sein d'un groupe avec différents enseignants lors de 7 modules	Supervision individuelle avec un tuteur et rédaction d'un mémoire	Approfondissement de sa propre pratique de la pleine conscience

L'apprentissage en groupe consiste à travailler au sein d'un même groupe de participants avec différents membres de l'équipe pédagogique.

L'apprentissage individuel est un tutorat durant la période où le participant dispense un programme MBSR en 8 semaines. Le tutorat consiste en cinq rendez-vous distincts avec un tuteur, soit en personne, soit par téléphone ou zoom.

Le développement personnel est un approfondissement de sa pratique de la méditation visant à enrichir la capacité à enseigner.

Détails sur le programme de formation d'instructeur MBSR proposée par Euthymia en collaboration avec l'IMA

La formation d'instructeur MBSR développée par l'IMA et proposée en France par Euthymia est structurée pour encourager la créativité et l'expression personnelle. L'équipe pluridisciplinaire s'attache à ce que chaque participant trouve son propre style en tant qu'instructeur. La formation invite chaque participant à pratiquer et à intégrer les outils de la pleine conscience dans sa vie quotidienne avant de les retransmettre.

Certains participants à notre formation enseignent déjà d'autres approches basées sur la pleine conscience et s'inscrivent pour s'immerger dans une formation systématique et approfondie, bénéficier de la grande expérience de l'équipe pédagogique et réunir d'une manière cohérente et approfondie les différentes techniques et méthodes apprises au préalable. D'autres viennent d'univers divers et s'inscrivent dans le cadre d'une reconversion professionnelle ou d'un enrichissement de leurs méthodes pédagogiques.

La formation prépare le participant à enseigner le programme MBSR. Les sessions de formation sont orientées vers la pratique. Associées à de la supervision avec un instructeur expérimenté dans le cadre d'un tutorat et à la pratique personnelle de la méditation de chaque participant, elles construisent une approche en trois volets qui s'est révélée très bénéfique. La formation inclut certains éléments spécifiques :

- Les participants à la formation apprennent et pratiquent les principaux exercices formels du programme MBSR (scan corporel, yoga doux, méditation assise et méditation marchée) et apprennent à enseigner ces exercices aux autres.
- La formation met l'accent sur l'approfondissement de la pratique personnelle de la méditation comme base pour enseigner aux autres.
- Le programme MBSR de 8 semaines est examiné en détail, et les éléments des séances hebdomadaires sont précisés.
- Les participants proposent leur programme MBSR en 8 semaines durant la dernière partie de la formation, sous la supervision d'un tuteur.
- Les participants se préparent à l'enseignement dans des groupes régionaux de supervision par les pairs.
- Les participants conçoivent et réalisent leurs propres enregistrements audios pour chacun des principaux exercices (scan corporel, yoga allongé et debout et méditation assise).
- Un manuel complet d'instructeur MBSR en français est donné aux participants.
- Un modèle de manuel du participant au programme MBSR en 8 semaines est fourni au format numérique pour que les instructeurs en formation le modifient et l'adaptent à leur propre programme.

Un diplômé de notre formation d'instructeur décrit ainsi son expérience :

“C'est la première fois que je participe à une formation où la part de l'enseignement faisant l'objet d'une mise en pratique concrète est si importante. De nombreux participants à la formation exercent aujourd'hui ce à quoi ils ont été formés.”

Le contenu de la formation (26 jours, 175 heures)

Module 1 (jeudi-dimanche) : séance 1 du programme MBSR

Introduction au scan corporel. Pourquoi enseigner le scan corporel et quel est l'objectif de cette pratique ? Exercices pratiques et aspects théoriques du scan corporel. Préparation à l'enseignement du scan corporel et discussion sur d'éventuels problèmes. Enseignement et pratique des éléments de la semaine 1 du programme MBSR.

Module 2 (jeudi-dimanche) : Séance 2 du programme MBSR & le mouvement en conscience.

Jour 1-2 : Le mouvement en conscience

Apprendre une séquence de yoga allongé de 45 minutes et apprendre à enseigner le yoga comme mouvement conscient. Thèmes : la perception corporelle, travailler avec les limites, la respiration consciente pour soutenir la présence à soi-même. Conseil et soutien pour développer une série d'exercices corporels conscients pour un programme MBSR, notamment pour les personnes ayant des besoins spécifiques.

Jour 3-4 : Semaine 2 ; Approfondissement du scan corporel ; dialogue exploratoire

Réflexion et partage d'expériences sur la façon de guider un scan corporel. Introduction au « dialogue exploratoire » (*inquiry*). Interventions basées sur la pleine conscience dans divers environnements (hôpitaux, entreprises, écoles). Bref état des lieux de la recherche sur la pleine conscience.

Module 3 (jeudi-dimanche) : la méditation assise ; les fondements de la pleine conscience. Semaine 3 du programme.

Jour 1: Approfondissement de la pratique du yoga

Apprentissage de la séquence de yoga debout et retour d'expérience sur l'entraînement au yoga allongé et à l'enseignement du mouvement en conscience.

Jour 2-4 : La méditation assise dans le programme MBSR

La méditation assise dans le programme MBSR. Quels éléments garder à l'esprit, quels problèmes pourraient surgir pour les instructeurs ou les participants ? Thème des expériences agréables et désagréables. Les entretiens avant le début d'un programme MBSR ; conditions, recommandations et contre-indications pour la participation au programme MBSR.

Module 4 (jeudi-dimanche) : semaines 4 et 5 du programme MBSR : le stress. Explorer sa motivation personnelle à enseigner le programme MBSR.

Les émotions et le stress, les pensées aggravant le stress et celles le réduisant, et comment travailler avec celles-ci. Détails pratiques sur la manière d'enseigner la théorie du stress dans le cadre d'un programme MBSR. État des lieux de la recherche sur le stress et du rôle du stress dans certaines maladies comme la dépression, l'addiction, etc.

Exploration des motivations personnelles à enseigner le programme MBSR. Différences entre le MBSR et la psychothérapie. Le dialogue exploratoire dans un programme MBSR. Travailler avec des participants “difficiles” et thèmes associés. Qu’est-ce qui soigne dans la pleine conscience ? État des lieux de la recherche sur l’efficacité de la pleine conscience, en particulier dans les thématiques du stress et des émotions.

Module 5 (jeudi-dimanche) : la journée de pleine conscience & la semaine 6 du programme : communication consciente

La journée de pleine conscience qui suit la sixième semaine d’un programme MBSR. Aspects pédagogiques d’un programme MBSR. Supervision des thématiques qui émergent lorsque l’on dirige son propre programme MBSR. L’art du dialogue exploratoire et le dialogue conscient. La communication consciente.

Module 6 (vendredi-dimanche) : semaine 7 et 8 du programme. Prendre soin de soi et émotions difficiles

Enseignement de la semaine 7, où prendre soin de soi est le thème principal. Aspects théoriques et pratiques du travail sur les émotions dans un programme MBSR. Discussion sur la semaine 8 d’un programme MBSR. Objectifs et contenu de l’interview de conclusion du programme MBSR en 8 semaines. Structure des huit semaines du programme.

Module 7 (vendredi-dimanche) : réflexion et approfondissement de sa pratique d’instructeur du programme

Supervision et discussion sur les sujets et questions soulevés lorsque de l’enseignement de son propre programme MBSR. Les valeurs éthiques importantes pour chaque instructeur MBSR. Comment un instructeur MBSR prend-t-il soin de son propre bien-être ? Informations sur la manière de construire son réseau et de développer son activité d’instructeur MBSR. Clôture de la formation.

La certification

Conditions pour réussir le programme de formation et recevoir le certificat d’instructeur MBSR

Toutes les personnes ayant suivi la formation et rempli les obligations précisées dans le contrat d’inscription recevront le certificat d’instructeur MBSR.

Les instructeurs stagiaires doivent satisfaire aux obligations suivantes :

- Participation à un minimum de 23,5 jours (sur 26) du programme de formation.
- Organisation et enseignement pendant la dernière partie de la formation de son propre programme MBSR en 8 semaines avec un minimum de quatre participants.
- Participation pendant la période du programme en 8 semaines à au moins cinq séances individuelles de tutorat, en personne ou par téléphone/zoom, avec un tuteur agréé par Euthymia.
- Réalisation d’un mémoire final incluant une réflexion détaillée sur son propre enseignement d’un programme MBSR en 8 semaines.
- Préparation et présentation d’enregistrements audio personnels sur le scan corporel, la méditation assise et le yoga conscient allongé et debout.

- Dans le cas où certaines conditions ont été émises au début du programme (participation à un programme MBSR en 8 semaines, retraite silencieuse de 5 jours, tutorat sur sa méditation personnelle), il est nécessaire de remplir ces conditions et de fournir un formulaire en attestant dans le mémoire final.

Euthymia et l'Institute of Mindfulness-Based Approaches (IMA)

L'Institut des Approches Basées sur la Pleine Conscience (IMA) est un institut de formation aux approches basées sur la pleine conscience fondé en Allemagne en 2001 par Dr. Linda Lehrhaupt. L'IMA propose depuis plus de vingt ans des formations d'instructeur MBSR en Autriche, Allemagne, Norvège, Pologne, Suisse, République Tchèque et au Japon. En France, l'IMA collabore avec l'organisme de formation certifié Qualiopi Euthymia pour proposer depuis 2017 sa formation d'instructeur MBSR ainsi que d'autres formations complémentaires. Ses formations sont donc accessibles par différents parcours de formation continue et respectent la réglementation de la formation professionnelle en France.

L'IMA dispense des formations au programme MBSR depuis 2002 et au programme MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) depuis 2007. Plus récemment, le Dr. Erik van den Brink et Frits Koster ont développé un programme basé sur la pleine conscience visant à cultiver la compassion et l'auto-compassion (Mindfulness-Based Compassionate Living ou MBCL). Toutes ces formations sont accessibles en France grâce à la collaboration avec Euthymia. Euthymia propose aussi des retraites de méditation pleine conscience pour les professionnels et des formations pour renforcer les compétences des instructeurs des approches basées sur la pleine conscience. En outre, l'IMA propose un accompagnement par la supervision pour l'enseignement des approches basées sur la pleine conscience, ainsi qu'une supervision des apprenants et des instructeurs souhaitant un soutien complémentaire.

Notre haut niveau de professionnalisme et l'expérience de notre équipe pédagogique sont les points forts de nos formations. L'équipe pédagogique est constituée de quelques-uns des meilleurs chercheurs, enseignants et innovateurs dans leurs domaines, ainsi que de formateurs invités des États-Unis et d'ailleurs. Tous les membres de notre équipe pédagogique ont une pratique personnelle de la pleine conscience depuis plusieurs années et une expérience professionnelle approfondie en matière d'intégration des approches de la pleine conscience dans leurs champs respectifs.

Reconnaissance de l'IMA et adhésion aux standards et critères de qualité en matière de formation

La formation d'instructeur proposée par Euthymia et l'IMA est reconnue par l'Association Française des Enseignants MBSR (AFEM : <https://mbsrfrance-asso.org/>), l'Association professionnelle allemande des instructeurs MBSR-MBCT (www.mbsr-verband.org), l'Association suisse des instructeurs professionnels MBSR, etc. Les diplômés de la formation de l'IMA peuvent demander leur adhésion à ces associations professionnelles.

L'IMA souscrit aux standards de l'International Mindfulness Integrity Network (IMI) tels qu'ils sont définis dans la charte 2020 pour l'intégrité des programmes de pleine conscience (<http://iminet.org/>), ainsi qu'aux critères de qualité du Center for Mindfulness (CFM, États-Unis) et à la charte éthique de l'Association des instructeurs MBSR-MBCT en Allemagne.

L'équipe pédagogique du programme d'instructeur MBSR

Eugenio Correnti est ingénieur de formation. Il a travaillé pendant 20 dans la sécurité informatique. Son expérience de la méditation et du yoga depuis 25 ans lui a permis de réorienter sa vie professionnelle en 2012 en se formant à l'instruction MBSR, au yoga et à la communication non-violente. Il est formateur qualifié par le CFM et propose des stages MBSR depuis 2014. Il intervient en entreprise et en milieu carcéral avec la mindfulness et autres pratiques psychocorporelles. Il est membre de l'ADM et de l'Association française des instructeurs MBSR.

Stéphane Faure fait partie des trois premières personnes en France à avoir reçu du CFM la certification finale d'enseignant MBSR, en 2014. Depuis 2012, il s'est formé à la Théorie U et au *Presencing*, et intervient auprès d'organisations de tailles différentes appartenant tant au secteur public que privé. Il intervient auprès des médecins, soignants et personnels de santé à l'aide d'un programme de pleine conscience adapté, mais également auprès de patients atteints de maladies graves et évolutives, en collaboration avec plusieurs médecins et psychologues cliniciens. Diplômé en droit international, il a fait deux retraites traditionnelles tibétaines de trois ans et a enseigné de nombreuses années la méditation avant de se former au MBSR à partir de 2009. Il a cofondé en 2014 le BNB Social Club de Bordeaux, un lieu dédié à l'amélioration de la qualité de vie par l'entraînement à la Mindfulness et l'action collaborative. Il développe des retraites et formations variées, basées sur la pratique de pleine conscience en silence, le Qi gong ou encore la méditation sur la compassion.

Dr. Fairouz El-Hammar Vergnes est médecin anesthésiste au CHU de Bordeaux depuis 27 ans. Les difficultés de son métier l'ont amené à une approche différente par la méditation et la compassion. Enseignante MBSR et MBCL, elle a participé à la création depuis 2018 d'une unité de méditation et d'hypnose au CHU de Bordeaux, dédiée au personnel et aux patients. Actuellement elle se consacre entièrement à l'enseignement du MBSR et du MBCL au sein de cette unité.

Ingrid van den Hout a achevé ses études en sciences du mouvement humain à l'Université Libre d'Amsterdam en 1989. Elle exerce en tant que thérapeute psychomoteur dans un centre de santé mentale. Elle enseigne également la réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR), la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT) et la technique respiratoire du *breathworks*. Elle a une formation en arts martiaux (aïkido) et pratique le vipassana depuis 2001. En 2004 et 2005, elle a suivi une formation d'instructeur MBSR au Center for Mindfulness (CFM) aux États-Unis. Afin d'approfondir le MBCT, elle a participé à une formation avancée sur le MBCT à l'université de Bangor en 2008. Elle a été l'enseignante référente et l'experte pour une étude multi-clinique sur le MBCT conduite par l'université Radboud. Depuis 2006, elle fait partie de l'équipe pédagogique de l'Institute for Mindfulness de Rolde (Pays-Bas) en tant que formatrice MBSR et MBCT. Elle a achevé sa formation de superviseur au British Center for Supervision and Team Development en 2013. Son intérêt pour les problématiques psychosomatiques l'a amené à se former comme enseignante dans le travail respiratoire du *breathworks*. Actuellement, elle est associée *breathworks* pour les Pays-Bas et formatrice et superviseur pour l'organisation britannique de *breathworks*.

Dr. Linda Lehrhaupt est la fondatrice et directrice de l'Institut des approches basées sur la pleine conscience (IMA). Elle a une expérience de près de 35 ans d'enseignement et de supervision dans le domaine des approches basées sur la pleine conscience, et une riche pratique de leur intégration dans les domaines de l'éducation, de la santé et du développement personnel. Elle a commencé à enseigner le programme MBSR en 1993 et a formé des instructeurs MBSR depuis la création de l'IMA en 2001. Elle a reçu sa certification d'enseignant MBSR du Center for Mindfulness (CFM) et a obtenu un doctorat en *Performance Studies* et un diplôme en sciences de l'éducation. Dr.

Lehrhaupt pratique la méditation Zen depuis 1979 et est une enseignante autorisée (Sensei) de la lignée White Plum de Roshi Taizan Maezumi. Elle est la co-auteur de *Mindfulness-Based Stress Reduction : The MBSR Program for Enhancing Health and Vitality* (2017) et auteur de *T'ai Chi as a Path of Wisdom* (2001). Elle est également l'auteure de *Die Wellen des Lebens Reiten: Mit Achtsamkeit zu innerer Balance* (2012).

Stéphane Offort a fait des études en physique théorique puis s'est orienté vers l'étude de l'esprit au travers des enseignements bouddhiques et de la méditation en pratiquant 15 ans en retraite. Depuis une dizaine d'années il collabore avec Stéphane Faure pour guider des retraites de pleine conscience. Il fait partie de la première génération d'instructeurs formés par IMA et il enseigne le programme MBSR depuis 2018. Il travaille aussi en collaboration avec le neuroscientifique Antoine Lutz dans le cadre de recherches sur la méditation en neurosciences. Depuis janvier 2019, Stéphane s'est spécialisé dans la mise en place de protocoles MBSR en ligne et il guide des programmes de pleine conscience et des retraites en France et en Europe tout en continuant son activité d'enseignement traditionnel du bouddhisme tibétain.

Emmanuelle Roques a une formation universitaire en Histoire. Elle a fait carrière dans le tourisme avant que sa pratique de la méditation et du yoga l'incite depuis 2004 à s'engager dans le soutien du développement de la pleine conscience par des actions de sensibilisation, des conférences et la création d'un centre de pratique à Bordeaux de 2015 à 2018. Elle participe chaque année depuis 2011 à de nombreux séminaires et retraites. Formée auprès de ses confrères à l'entraînement à la pleine conscience depuis 2015, elle instruit le programme MBSR depuis 2018. Elle s'est aussi formée à Londres au programme MiSP pour intervenir auprès des adolescents. Depuis 2021, elle se forme à la supervision d'instructeurs avec l'IMA et le Mindfulness Network UK. Elle intervient dans le secteur public et privé et auprès des particuliers en Nouvelle Aquitaine.

Dr. Jean-Daniel Rüedi a fait des études techniques et scientifiques puis a travaillé pendant plus de 15 ans dans la recherche académique et en industrie. Formé à différentes formes d'accompagnement, il a réorienté ses activités professionnelles en 2014 pour travailler comme formateur et dans l'accompagnement de personnes et d'équipes. Enseignant MBSR et MBCL il propose des activités centrées sur la pleine conscience à un large public ainsi qu'en entreprise.

René Slikker est diplômé en psychologie depuis 1999, en kinésithérapie depuis 1986 et instructeur MBSR depuis 2008. Il s'intéresse particulièrement à la régénération de la santé de cœur, du corps et de l'esprit. Formé comme instructeur MBSR à l'Institute for Mindfulness de Rolde (Pays-Bas), il a enseigné au sein de la formation d'instructeur de la Hogeschool d'Utrecht entre 2012 et 2015. Il dirige régulièrement des retraites de pleine conscience et des programmes MBSR en 8 semaines, tout en maintenant son activité en cabinet de psychologie.

Johan Tinge est diplômé en pédagogie sociale, psychologue de la santé et thérapeute Gestalt. Il est le fondateur et le directeur de l'Institut pour la pleine conscience de Rolde (Pays-Bas), qui propose des programmes MBSR et des programmes de formation d'instructeur MBSR. Il pratique la méditation vipassana depuis 1981 et est enseignant vipassana depuis 1988. Il exerce la psychothérapie en libéral. Il est diplômé de la Clinique de réduction du stress de l'Université du Massachusetts (Worcester, États-Unis), où il a fait le Practicum et le Teacher Development Intensive (TDI).

Conditions de participation à la formation d'instructeur MBSR

Les apprenants doivent :

- Avoir fait une formation professionnelle dans les domaines de la santé mentale, de la médecine, de l'éducation, du soin, du travail social, de la kinésithérapie, de l'ergothérapie, des soins infirmiers, de l'accompagnement, du coaching, ou toute autre pratique liée. Veuillez nous consulter en cas de doute quant à votre éligibilité.
- Si vous n'avez pas de formation professionnelle mais justifiez d'un travail approfondi ou d'une expérience de bénévolat dans l'un ces domaines, veuillez nous le préciser.
- Justifier d'au moins une année et demie d'une pratique de méditation assise (vipassana, zen, pleine conscience, bouddhisme tibétain, contemplation chrétienne, etc.) avant le début de la formation. Dans le cas où il est estimé que le participant n'a pas une expérience suffisante, il peut lui être demandé de faire des séances de supervision sur sa pratique personnelle de la méditation.
- Avoir participé à au moins une retraite de méditation silencieuse de cinq jours approuvée par l'IMA. Si vous n'avez pas encore participé à une retraite, il vous sera demandé de remplir cette condition dans les 6 premiers mois de la formation. Ce critère peut être discriminant s'il y a un grand nombre de candidatures à la formation.
- Avoir participé à un programme MBSR en 8 semaines. Si le participant n'a pas fait le programme ou l'a fait en 5 jours, il peut lui être demandé de faire le programme en huit semaines avant la formation ou dans les premiers mois de la formation et de remettre un formulaire en attestant.

Il est de plus nécessaire :

- D'avoir une pratique de méditation assise régulière. Dans le cas où l'équipe enseignante estime que le participant n'a pas une longue expérience, il peut lui être demandé de faire cinq séances de supervision sur sa pratique personnelle de la méditation. Cette offre est également disponible pour les participants le souhaitant.
- D'avoir au moins 30 ans. L'IMA encourage les professionnels plus âgés à postuler. De plus en plus de personnes âgées de plus de 55 ans souhaitent enseigner le programme MBSR après leur cessation ou réduction d'activité professionnelle.
- D'avoir une expérience en matière de travail corporel méditatif, en particulier le yoga. Si vous n'avez jamais pratiqué le yoga ou si nous estimons qu'une formation additionnelle vous serait bénéfique, nous vous demanderons d'assister à un cours de yoga hebdomadaire dans votre ville au cours de la formation.
- De participer à la journée d'orientation dans la mesure du possible.

Prix

La formation peut être prise en charge dans le cadre de la formation continue par votre employeur, un OPCO, Pôle Emploi ou autres. Merci de consulter notre site (Page « Financement des formations ») pour plus d'informations et nous contacter pour l'établissement d'une convention.

6.500 € pour les professionnels de la fonction publique, PME, ETI, GE

Le prix de formation pour les professionnels pris en charge par leur employeur au titre de la formation continue (fonction publique, PME, GE, etc.) inclut tous les enseignements et deux manuels, ainsi que les cinq séances individuelles de supervision. Il n'inclut pas l'hébergement et les frais de déplacement.

5.500 € pour les particuliers ou professionnels faisant la formation dans le cadre de la formation continue (entreprises individuelles, CPF—sous réserve d'acceptation du dossier). Le prix de formation inclut tous les enseignements et deux manuels. Il n'inclut pas les cinq séances individuelles de supervision (95€/séance, réglée directement au tuteur), l'hébergement et les frais de déplacement.

5.000 € pour les particuliers

Le prix de formation inclut tous les enseignements et deux manuels. Il n'inclut pas les cinq séances individuelles de supervision (95€/séance, réglée directement au tuteur), l'hébergement et les frais de déplacement.

Paieiment

La formation peut être payée en trois fois par chèque ou virement sur le compte d'Euthymia, **lors de l'acceptation à la formation, du module 3 et du module 5.**

Lieu de formation :

La formation se déroule en alternance dans l'ouest et l'est de la France.

Ouest : Deux-Sèvres

La Guiarderie, 4 chemin du Mitan, Châtenet, 79500 Saint-Vincent-la-Châtre.
<http://www.laguiarderie.com>

La Guiarderie est située entre Niort et Poitiers dans une ancienne métairie du 18^{ème} siècle, à 2h15 en voiture de Bordeaux, à 2h de Nantes et à 4h de Paris. Les gares les plus proches sont celles de Niort (40 mn) et de Poitiers (1h).

Prix par personne/module en pension complète :

- Module de 3 jours en chambre double : 155€ (chambre individuelle : 195€)
- Module de 4 jours en chambre double : 235€ (chambre individuelle : 295€)

L'hébergement est à régler sur place le premier jour de chaque module. La disponibilité des chambres simples n'est pas garantie et dépend du nombre de participants.

Est : Saône-et-Loire

Ecolieu Ô Saveur de l'Instant, 174 Le Thielllet, 71500 Saint-Usuge

<https://ecolieu.osaveurdelinstant.fr/fr/>

L'Ecolieu est un îlot tranquille, propice au partage, à l'expression et au ressourcement, où vivent en famille et en harmonie les minéraux, les végétaux, les animaux et les humains, où chaque pierre a été posée dans une intention particulière, où l'esprit qui imprègne le lieu est celui de l'écologie intérieure et du respect de l'environnement.

L'Ecolieu se trouve en voiture à 40 min de Chalon/Saône, à 1h de Dijon et Bourg-en-Bresse, à 1h30 de Lyon et Genève.

En train, la gare la plus proche est Louhans*. La gare TGV du Creusot* est à 1h (1h30 de Paris Gare de Lyon à *Gare du Creusot TGV** + Navette 1h jusqu'à l'Ecolieu), de Chalon s/ Saône, Mâcon, de Dijon.

*Possibilité de navette sur demande de la gare de Louhans (5€/personne) et de Creusot TGV (25€).

Les aéroports les plus proches sont Genève et Lyon.

Prix par personne/module en pension complète :

L'Ecolieu propose trois niveaux de tarif, selon le type de confort souhaité. Les tarifs indiqués ci-dessous sont pour le tarif soutien/confort (seul dans une grande chambre), tarif normal (1 à 2 par chambre), et tarif faible budget (3 à 5 personnes/chambre).

Les chambres simples sont sous réserve de disponibilité.

- Module 1 (3,5 jours) : 260 / 215 / 185€
- Module 2 à 5 (4 jours) : 275 / 230 / 200€
- Module 6 et 7 (3 jours) : 210 / 180 / 150€

Covoiturage

L'expérience montre qu'après le premier module, les participants s'arrangent entre eux pour organiser les déplacements. Nous aiderons à organiser des co-voiturages pour le premier module.