



INSTRUCTEUR·TRICE DE MÉDITATION (ou pratique personnelle)

But

Pratique personnelle (option 1) ou devenir instructeur·trice de méditation (option 2).

Objectif

À la fin de la formation, vous serez capable d'animer des séances de méditation auprès d'un large public.

Public

Cette formation est accessible à tou·te·s, même sans expérience de la méditation.

Accompagnement

100 % à distance.

Laurent vous accompagne pendant toute la durée de votre formation (par e-mail).

Contenu

Textes et vidéos.

Les cours sont disponibles en version audio.

Évaluation

Quiz + vidéo de mise en situation (option 2).

Certificat

Oui (option 2 seulement).

Tarif

75 € (option 1) ou

250 € (option 2) si aucune réduction.

Et après ?

En validant ce praticien, vous pouvez suivre la formation coach en développement personnel.

Contact

Laurent Bertrel : laurent@agoracademie.com



Programme



La théorie

Comment optimiser votre formation ?

Comment optimiser votre communication

Qu'est-ce que la méditation ?

Les huit membres du yoga

Les étapes d'une séance

Les obstacles à la pratique

Les techniques

La respiration

La concentration

Les mudras

Les chakras

Le reiki

Les émotions

L'affirmation

La prière

La marche méditative

L'enseignement de la méditation

Les enfants

Les seniors

La préparation

La pratique

Séance 1

Séance 2

Séance 3

Séance 4

Séance 5

Séance 6

Séance 7

Séance 8

Séance 9

Séance 10

Les scripts
(à télécharger)

Séances spécifiques :

Méditation assise Tai chi
(soin énergétique)

Méditation Zen

(introduction en 2 séances)

Méditation qui suis-je ?

Méditation sur la respiration

Méditation sur la dépendance
(craving)...

La fin et l'évaluation

Inscription



EN BREF

Option 1 : Pratique personnelle

Option 2 : Instructeur·trice de méditation

Pré-requis : aucun

Durée : 50 à 200 heures (en fonction du profil et de l'option)

Accès : 12 mois (renouvellement gratuit)

Début : à tout moment

Mode : 100 % en ligne (distanciel asynchrone)

Coach : Laurent Bertrel

Prix : 75 euros (option 1) ou 250 euros (option 2)

