

PROGRAMME UELC : 2023-2024

Méditation- Sophrologie : Données des neurosciences & application au bien être et au soin

- 1 : 12 octobre : **Introduction** en présentiel pour 60 étudiants
- 13H – 14H : Présentation de la sophrologie et de la méditation : **Instructeurs de méditation et sophrologie**
- 14H – 16H : Anthropologie des pratiques du souffle : corps et santé dans les traditions asiatiques » puis "atelier de techniques de Qi Gong » **Marceau Chenault**

PRATIQUE : 13H00-15H00 : En présentiel : 4 salles de 20 étudiants : si possible **LEARNING LAB**

- **Techniques de méditation pleine conscience** : **Sandrine Jourden – Christel Bourgogne**
- **Techniques de sophrologie caycedienne** : **Blandine Sanger – Elisabeth Cloix**

THEORIQUE : 17H-19H en visio

- 2 : 26 octobre Méditation et neurosciences : **Antoine Lutz**
- 3 : 9 novembre Plasticité du cerveau social et méditation : **Olga Klimecki**
- 4 : 23 novembre Communication non violente : **Yves Rossetti**
- 5 : 30 novembre Prise en charge de la douleur par la méditation : **Antoine Lutz**
- 6 : 14 décembre De mon point de vue à celui de l'autre : apport des sciences cognitives **Yves Rossetti**
- 7 : 11 janvier Méditation et neuropsychoneuroimmunologie, stress et épigénétique : **Perla Kaliman**
- 8 : 25 janvier Addiction et méditation : **Jeanne marie SEROT**
- 9 : 1 février Burn out et méditation : **Raphaëlle Panaye**
- 10 : 8 février Psychologie positive. Notions de bien-être et de bonheur : **Pierre Fourneret**
- 11 : 7 mars Philosophie et méditation **Elodie Giroux**
- 12 : 21 mars Indications et contre-indications de la méditation : **Antoine Lutz**
- 13 : 28 mars Usages cliniques, scientifiques et spirituels de la méditation pleine conscience : **Antoine Lutz**
- 14 : 11 avril pratique seule

EXAMEN :

- 16 mai Examen des pratiques 13H00-15H00 (en présentiel : 4 salles de 20 étudiants si possible **LEARNING LAB**)
+ examen QCM (en distanciel de 17H 18H)