

PROGRAMME UELC : 2020-2021

Méditation- Sophrologie :

Données des neurosciences & application au bien être et au soin

THEORIQUE : 13H30-15H30

- **1 : 7 octobre** Anthropologie, corps et santé » et introduction sur « Qi Gong et bien être/soin » **Marceau Chenault**
- **2 : 14 octobre** Corps & Emotions : **Dominique Sappey-Marinier**
- **3 : 21 octobre** Usages cliniques, scientifiques et spirituels de la méditation pleine conscience : **Antoine Lutz**
- **4 : 18 novembre** Psychologie positive. Notions de bien-être et de bonheur : **Pierre Fourneret**
- **5 : 25 novembre** Méditation et neurosciences : **Antoine Lutz**
- **6 : 2 décembre** Indications et contre-indications de la méditation : **Antoine Lutz**
- **7 : 16 décembre** philosophie et méditation **Elodie Giroux**
- **8 : 6 janvier** Addiction et méditation : **Jeanne marie SEROT**
- **9 : 13 janvier** Burn out et méditation : **Aurélie Cretin**
- **10 : 20 janvier** Prise en charge de la douleur par la méditation : **Edwige Rigal**
- **11 : 27 janvier** De mon point de vue à celui de l'autre : apport des sciences cognitives **Yves Rossetti**
- **12 : 3 février** Communication non violente : **Yves Rossetti**
- **13 : 10 février** Méditation et neuropsychoneuroimmunologie, stress et épigénétique : **Perla Kaliman**
- **14 : 10 mars** Examen QCM - pratique
- **15 : 17 mars** Examen pratique - Pratique

PRATIQUE : 4 groupes de 20 étudiants : sophrologie caycedienne ou méditation 15H30-17H30

- **Techniques de méditation pleine conscience** : **Christel Bourgogne – Marie Pierre Le Bris**
- **Techniques de sophrologie caycedienne** : **Christina Mormiche – Annie Christine Pacaud**