

CAS – MBI – MODULE 3 2024
Consignes pour le travail personnel du module 3 (responsable A. Gendre)

1. Lors de la semaine résidentielle du module 3, vous aurez l'occasion de vous exercer à guider des exercices formels de Pleine Conscience. En vue de vous préparer, nous vous demandons de vous enregistrer pour une guidance audio de 15 à 40 min à choisir parmi les pratiques suivantes : Body scan, méditation assise centrée sur la respiration ou plusieurs focus, mouvements en pleine conscience. Ceci fait, la proposition est que vous transmettiez cet enregistrement à la personne faisant partie de votre binôme. Cette personne va pratiquer l'exercice en écoutant votre guidance et ensuite vous en faire un feed-back selon les recommandations se trouvant sur un document « support feed-back » sur moodle – puis réciproquement, tout ceci avant le 28.04. Avant d'enregistrer votre guidance, merci de consulter les recommandations se trouvant sur le document moodle « support guidance module 3 ».

2. Echange 2 fois/mois avec votre binôme sur votre pratique formelle et informelle de PC. Merci de me signaler par e-mail s'il y a un problème de fonctionnement dans votre binôme.

3. En prévision de la semaine à Champex-Lac, pour votre confort et votre formation pensez bien à :

- Avertir vos proches de « votre silence » dès le dimanche 15h jusqu'au mardi 15h00. Si urgence demandez leurs de passer par la réception de l'hôtel.
- Prendre tout le matériel de méditation, body scan et yoga dont vous aurez besoin (pas de matériel sur place tel que coussin, banquettes, tapis, etc. Le sol de la salle que nous avons les 2 premiers jours est en partie en carrelage.
- Prendre des chaussures/habits pour marcher à l'extérieur, en pleine campagne et par tous les temps 😊
- Avoir la possibilité d'avoir accès aux documents en lien au module 3. Un ordinateur ou une tablette vous évite de tout imprimer. Il y a du wifi et donc vous aurez la connexion avec moodle.
- Si vous avez une montre ou un réveil : prenez-le ! (ne pas être dépendant d'un smartphone pour avoir l'heure)
- Arriver avant 15h15 le dimanche. Vous organiser pour co-voiturer si vous le souhaitez.
- Mon numéro de portable si besoin : 076 615 615 1