



Encadrement d'activités sportives et de bien-être

DUREE

NB DE JOURS : 2 JOUR(S)

NB D'HEURES : 15 HEURES

COÛT : 296.00 €

NB DE PARTICIPANTS

MIN : 6 --- MAX : 12

INTERVENANT(S)

PIERRE LANÇON: AMM, BPJEPS EEDD,

Enseignant de méditation de pleine conscience formé et supervisé par l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness)

Sylvothérapeute, formateur en sylvothérapie, marche consciente et marche afghane

VALIDATION DE LA FORMATION

Attestation de formation

MARCHE CONSCIENTE, SYLVOThERAPIE, MARCHE AFGHANE

Pour qui

Accompagnateurs en montagne et/ou professionnel des activités sportives de montagne. (Educateurs sportifs, guides...)

Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- D'avoir une vision d'ensemble (intention, méthodes, outils) et une expérience pratique de la marche consciente, de la marche afghane, et des outils essentiels de la sylvothérapie comme le « bain de forêt »
- De connaître des outils concrets et la pédagogie associée en lien avec ces thématiques, notamment grâce à un manuel de plus de 100 pages qui leur sera remis à la fin de la formation.
- Construire et animer une petite session à la fin des 2 jours

J'étais seulement sorti pour une petite balade et finalement je me décidais à rester dehors, car en allant à l'extérieur, je réalisais qu'en fait j'allais à l'intérieur.

John Muir

Contenu

Jour 1 : Randonnée de marche consciente, et ateliers variés en lien avec les thématiques de la formation guidés par le formateur

Pour cette première journée, les stagiaires sont mis en situation de « participant-observateur ». Ils suivent une randonnée de marche consciente, ainsi que différents ateliers, animés par le formateur.

9H00 : Accueil des stagiaires

9H30 - 12H30 : Marche consciente et ateliers variés (1ère partie)

Thèmes abordés : ancrage, respiration, fondements de la marche consciente, gestion des pensées, atelier olfactif, atelier sonore, atelier visuel, ouverture du regard et présence à l'espace

12H30 - 14H00 Pause déjeuner

14H00 - 16H00 : Marche consciente et ateliers variés (2ère partie)



CENTRE DE FORMATION DES ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE

Maison des Parcs et de la Montagne
256 rue de la République 73000 CHAMBERY
Tél. +33 (0)4 79 70 20 83 – www.cfam.fr
mail : formation.prosmontagne@cfam.fr



Thèmes abordés : marche méditative lente, ressenti et perception du cœur, sourire intérieur

16H00-17H00 : Initiation théorique et pratique à la Marche Afghane. Bilan de la journée et chaque participant sélectionne dans le manuel de la formation un atelier à animer le lendemain.

Jour 2 : Mise en situation d'animation d'ateliers de sylvothérapie par les participants eux-mêmes

9H00 - 12H00 : Chaque participant est invité à animer un atelier de sylvothérapie à partir des outils présentés dans le manuel de la formation (bain de forêt, approche énergétique de l'arbre, approche sensible, approche sensorielle). S'en suit un débriefing pédagogique avec autoévaluation et discussion en groupe.

12H30 - 14H00 : Pause repas

14H00 - 15H30 : Suite et fin des ateliers animés par les participants

15H30 - 16H30 : Synthèse de la journée, conseils pour la suite, et bilan de la formation

Contactez-nous

CFAM

256 rue de la république

73000 CHAMBERY

04 79 70 20 83

Formation.prosmontagne@cfam.fr

Methodes et moyens pedagogiques

Randonnée sur le terrain pour expérimentation

Pédagogie active (centrée sur l'expérience) et participative (grande place à l'échange).

Moyens et mode d'évaluation des acquis de la formation

Evaluation continue - Mise en situation d'animation

Supports pédagogiques remis aux stagiaires à l'issue de la formation

Supports pédagogiques (manuel de plus de 100 pages) remis aux stagiaires à l'issue de la formation :

Document de synthèse des outils abordés

