



Méditation vivante, dans le mouvement... Une forme de danse-thérapie

Le mardi 21 avril 2026, de 9h à 16h

Chez l'être humain, tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime dans son corps. Une blessure affective, un choc émotionnel non exprimé, entraîne une adaptation, qui se traduit dans le corps par des tensions, des symptômes douloureux, des dysfonctions physiques, des maladies... Elle permet une acceptation inconditionnelle de soi-même, sans jugement.

La méditation vivante permet de se centrer, d'être en connexion avec soi-même, dans la conscience de soi et de se détendre. Elle se fait dans une alternance de moments statiques et d'autres dans le mouvement. Ils se font librement sur des fonds musicaux, une « danse » basée sur les ressentis où chaque personne évolue de façon individuelle. Cette pratique permet d'augmenter notre faculté de nous concentrer, de dépasser des pensées limitantes, de déstresser, de se respecter et de s'exprimer pleinement.

Objectifs

Cette journée vise à permettre aux participant·e·s de :

- Expérimenter une forme de méditation dynamique, alternant mouvement et immobilité ;
- Développer la conscience corporelle et émotionnelle à travers le mouvement libre ;
- Renforcer la capacité de concentration, de lâcher-prise et d'expression personnelle ;
- Intégrer des outils simples pour favoriser le bien-être au quotidien, tant personnel que professionnel.

Programme de la formation

- Introduction théorique à la méditation vivante et à ses fondements (pleine conscience, mouvement libre, expression corporelle) ;
- Exploration pratique de la méditation en mouvement : alternance de séquences statiques et dynamiques sur fond musical ;
- Travail corporel individuel : danse intuitive, écoute des ressentis, expression libre ;
- Temps d'intégration : échanges, retour d'expérience, pistes pour prolonger la pratique dans son quotidien ou son activité professionnelle.

Méthodologie

- **Alternance de théorie et de pratique** : introduction aux fondements de la méditation vivante suivie d'exercices corporels guidés ;
- **Exploration individuelle** : chaque participant·e évolue à son rythme, dans le respect de ses ressentis et de ses limites ;
- **Utilisation de supports sensoriels** : musique, silence, respiration, mouvement libre ;
- **Temps d'échange et de verbalisation** : intégration des expériences vécues, partage en groupe, pistes pour prolonger la pratique.

Public cible

Cette formation s'adresse aux professionnel·le·s du soin, de l'accompagnement et de la relation, désireux·ses d'explorer une approche corporelle et méditative du bien-être. Elle est ouverte aux infirmier·e·s, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, logopèdes, diététicien·ne·s, orthopédagogues, psychologues, psychomotricien·ne·s, assistant·e·s en psychologie, assistant·e·s sociaux, gérontologues, éducateur·rice·s et aides-soignant·e·s.

Formateur

Colette Hellings, psychothérapeute humaniste (diplômée APAE www.apae.be) depuis plus de 25 ans, reçoit en individuel, adultes, seniors, ados et couples ; art-thérapeute diplômée depuis 2013, formatrice, superviseuse de psychothérapeutes et d'art-thérapeutes et d'équipe d'écoute. Travaille aussi en MRS et IMSP.

Lieu et adresse de la formation :

HELHa – Chaussée de Binche 159, 7000 Mons

Renseignements :

secretariat-ceref-sante@helha.be

0477/ 563 257

Inscriptions en ligne :

<https://cerefsante.helha.be/>

Date limite d'inscription : le 6 avril 2026

Prix : 120 EUR* – Min 10 - Max. 16 participants



*Les pauses-café et une petite restauration sont comprises dans les frais d'inscription

Formation agréée dans le cadre de la formation permanente de l'aide-soignant CFW