UE Renforcement «Méditer et gestion du stress » (L3)

Charge horaire : 30 heures – Mai 2023

Intervenant : Françoise jamen

**Contexte**: Les pratiques méditatives sont particulièrement efficaces pour gérer le stress, comme le démontrent nombre d’études scientifiques (<https://lejournal.cnrs.fr/articles/la-meditation-agit-directement-sur-notre-stress>). Parmi celles-ci, les pratiques dites de pleine conscience permettent d’améliorer l’attention et la concentration, de mieux gérer le stress et réguler ses émotions, de mieux se connaître et d’apprécier ce qu’on vit à l’instant présent. Une des pratiques de base consiste à être attentif à ce qui se passe en nous et autour de nous, au moment présent, sans porter de jugement. Cela semble simple, mais pour pouvoir bénéficier des nombreux bénéfices, une pratique régulière, tout comme un entrainement, est nécessaire. Cette UE est donc destinée à des étudiants ayant l’envie de découvrir cette pratique ancestrale, de l’expérimenter, ayant la motivation et la persévérance pour pratiquer régulièrement afin de pouvoir en observer les bénéfices.

**Objectifs** :

Entrainer son attention par des pratiques méditatives (attention au souffle, aux sons, scan corporel, mouvements de Qi Gong…). Intégrer la Pleine Conscience dans la vie de tous les jours. Développer sa concentration. Prendre conscience de ses sensations et de ses émotions. Identifier ses pensées automatiques. Améliorer sa gestion du stress. Intégrer ces pratiques à sa pratique sportive et professionnelle.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **UE Méditer et gestion du stress 2023-05** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **16 étudiants Max** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Lundi 15 mai** | **Mardi 16 mai** | **Mercredi 17 mai** |  |  |  |
| 9-12h | 9-12h | 9-12h |  |  |  |
|   |   |   |  |  |  |
| Salle : Dojo et salle X | Salle : Dojo et salle X | Salle : Dojo et salle X |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Lundi 22 mai** | **Mardi 23 mai** | **Mercredi 24 mai** | **Jeudi 25 mai** | **Vendredi 26 mai** |  |
| 9-12h | 9-12h | 9-12h | 9-12h | 9-12h |  |
| 14-17h |   |   | 14-17h |   |  |
| Salle : Dojo et salle X | Salle : Dojo et salle X | Salle : Dojo et salle X | Salle : Dojo et salle X | Salle : Dojo et salle X |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |