Formations et expériences en lien avec la méditation

Formations suivies et accréditations :

- 23/08/2024-01/02/2026: **Formation en Psychologie Contemplative : Formation Karuna** avec Sylvie Deraime et Barbara Märtens (4 modules de 7 jours : 23/08 au 30/08/2024 ; 15/02 au 22/02/2025 ; 05/07 au 12/07/2025 ; 18/10 au 25/10/2025 et 1 module de 3 jours 29/01 au 01/02/2026).
- 2023-2024 : **Instructeur IMP** (Interpersonnel Mindfulness Program) : Pleine Conscience Interpersonnelle (formation Phyllis K.Hicks ; Florence Meleo Meyer ; supervision Sandrine Rauter et Alexandre Castanheira avec Metta Programs/Insight Dialogue Community Interpersonal Mindfulness Program.org)
- 07/05/2024 au 12/05/2024 : **Formation H-RYT de Yin Yoga** avec Cécile Roubaud et Valentina Duna : possibilité d'animer et élaborer une séquence de Yin Yoga
- 2021 - 2022 : **Instructeur MBCL** accréditée par l'I.M.A. (Institute For Mindfulness-Based Approaches) (référencée site de Frits Koster https://www.mbcl-international.net/mbcl-teachers/)
- 2020 - 2022 : **Instructeur MBSR** accréditée par l'I.M.A. (Institute For Mindfulness-Based Approaches) (référencée site de l'AFEM : association française des enseignants MBSR : https://afem-mindfulness.org/instructeurs/?title=charleux&sort=a-z)
- Novembre 2021 **: Instructeur MBCT** niveau 3 ; formation avec MBCT France - Stéphany Pélissollo (référencée ACCESSMBCT) : https://www.accessmbct.com/find-a-mbct-therapist/?filter_nickname_2abcb=charleux
- 14/03/2021 au 20/03/2021 **:** Instructeur MBCT niveau 2; formation avec MBCT France - Stéphany Pélissollo
- 2019-2020 : **Formation aux approches intégrées du corps et de l'esprit** : Rencontres Perspectives sous la direction de Christophe André, Nathalie Rapoport et Rebecca Shankland première promotion (https://www.rencontres-perspectives.fr/rencontres-perspectives-formations.htm-)

Expériences de formations complémentaires dans le domaine de la méditation

- 11/2022 - à ce jour : suivi les mercredi soir de l'enseignement du centre Vimalakirti (Charles, Patricia Genoud et coll.) en zoom sur Espace méditatif
- 08/02/2026- 19/02/2026 : L'aube de la science contemplative : Formation en ligne Dat Phan et intervenants de neuro-sciences : 6 sessions de 2h30
- 19/11/2025-07/01/2026 : Zendo : Formation en ligne avec Dat Phan : La voie du cœur : 8 sessions de 3h
- 07/2025 : Formation à la Pleine Conscience sensible aux traumatismes : David Treleven, formation en ligne 12,4h.
- 06/01/2025 à 15/07/2025 : Supervision de pratiques par Claude Maskens :cycle MBSR et de pratiques de psychothérapie avec les outils de la Pleine Conscience : 14 séances d'une heure
- 17 et 18/05/2025 :WE organisé par Terre d'éveil avec Patricia Genoud : pratiques metta au forum 104 à Paris
- 30/04/2025 au 06/05/2025 : Formation en art contemplatif Ikebana-Kado avec Marcia Chibata
- 07/05/2024 au 12/05/2024 : Formation H-RYT de Yin Yoga avec Cécile Roubaud et Valentina Duna
- 31/01/2024 au 27/03/2024 : Cycle de supervisions collectives du parcours de Développement pour l'Enseignement du IMP (Interpersonnel Mindfulness Program) avec Sandrine Rauter et Alexandre Castanheira.
- 6/10/2023-7/10/2023 : Séminaire de pratique intensive d'enseignement du parcours de Développement pour l'Enseignement du IMP (Interpersonnel Mindfulness Program) avec Sandrine Rauter et Alexandre Castanheira.
- 16/05/2023 - 24/05/2023 : Enseigner la présence dans la relation : une formation à la Pleine Conscience Interpersonnelle avec Florence Meleo-Meyer et Phyllis K. Hicks, Metta Programs/Insight Dialogue Community Interpersonal Mindfulness Program.org) / organisé par l'adm
- 04/06/2023- 10/06/2023 : Formation à la Thérapie des Schémas basée sur la Pleine Conscience avec MBCT France - Stéphany Pélissolo
- 10/02/2023 - 30/06/2023 : Cycle Eveiller la joie, en ligne avec Inken Dechow et Dominique Retoux
- 08/04/2023 - 12/04/2023 : retraite de ressourcement avec journée d'autocompassion avec Olivier Lelouch à la Ruzole
- 04/02/2023 - 05/02/2023 : WE en ligne avec Pascal Auclair sur le « JE » - organisation centre Vimalakirti
- 16/11/2022 - 20/11/2022 : retraite de ville en ligne avec Patricia Genoud
- 09/06/2022 - 12/06/2022 : Atelier de Pleine Conscience Interpersonnelle avec Frits Koster
- 12/03/2021 - 17/03/2021 : retraite de ressourcement avec journée de bienveillance-compassion avec Olivier Lelouch à la Ruzole

- Février 2022 - Mars 2022 : Cycle approfondissement en ligne : A l'origine de la pleine conscience avec Dr Tina Draszczyk
- Janvier - Mars 2021 : Cycle MSC en ligne avec Inken Dechow -Christine Brähler
- 13/10/2020 -8/12/2020 : Cycle IMP en ligne avec Dominique Retoux
- Mai 2020 : Fondamentaux MBCL,en ligne avec Frits Koster
- 28/12/2019 au 04/01/2020 : Expérience de vie semi silencieuse avec les moniales du Village des Pruniers
- Janvier -Février 2019 : Cycle MBSR avec Sylvie Chabas (instructrice adm)

Retraites silencieuses :

- 02/08/2025 au 16/08/2025 : retraite Vipassana de deux semaines avec Charles et Patricia Genoud au lieu dit « les Marelles à Boffres 07440
- 16/03/2025 au 21/03/2025 retraite de Dialogue Conscient : Patricia Genoud et Sandrine Rauter à l'espace Rivoire
- 27/12/2024 au 01/01/2025 retraite du nouvel an avec Charles et Patricia Genoud en ligne
- 03/03/2024 au 08/03/2024 retraite de Dialogue Conscient : Patricia Genoud et Sandrine Rauter à l'espace Rivoire
- 04/11/2023 au 02/12/2023 avec Charles Genoud, Patricia Genoud et Sandrine Rauter au Moulin de Chaves
- 16/08/2023 au 20/08/2023 retraite de Dialogue Conscient et yin yoga: avec Patricia Genoud et Cécile Roubaud
- 27/12/2022 au 01/01/2023 retraite du nouvel an avec Charles et Patricia Genoud en ligne
- 1/08/2022 au 13/08/2022 retraite metta et Vipassana de deux semaines avec Charles et Patricia Genoud au centre Izariat
- 26/06/2022 au 02/07/2022 retraite de formation à la thérapie des schémas avec Stephany Pelissolo
- 27/03/2022 au 1/04/2022 retraite de Dialogue Conscient avec Patricia Genoud
- 26/07/2021 au 01/08/2021 avec Martin Aylward en ligne
- 19/10/2020 au 25/10/2020 avec Stéphane Faure au Moulin de Chaves (thême attention aimante)
- 20/07/2020 au 26/07/2020 avec Martin Aylward au Moulin de Chaves (retraite critères instructeur MBSR)
- 14/10/2019 au 20/10/2019 avec Stéphane Offort en Dordogne, (retraite critères instructeur MBSR - formation Euthymia)
- 21/09 /2019 au 23/09/2019 avec Claire Mizzi et Cécile Tran à l'Abbaye de St Jacut de la Mer (WE retraite de Bienveillance et compassion)