Méditation

Mme GUILLARD Ryskul

INFORMATIONS

GUEBWILLER UGA

Début le lundi 22 septembre 2025

DURÉE : 01:00

Prix : 126.00 €

PROFILS : Enseignante Kundalini Yoga

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis, le cours est ouvert à tous.

MATERIEL :

La pratique de l'activité ne nécessite pas une tenue spéciale mais un tapis ou un coussin.

CODE ACTIVITÉ : 10GU831

DESCRIPTION

Dans une ambiance conviviale, venez partager un moment de relaxation. Dans cet atelier, vous apprendrez à méditer pour évacuer votre stress et votre négativité.

Le cours est une méditation guidée.

Méditation

Mme GUILLARD Ryskul

OBJECTIFS

Le cerveau d'une personne dans un état de méditation profonde émet des ondes thêta.

La Thêta Méditation est une :

- technique très profonde et relaxante

- guérissante énergétique

- puissante onde cérebrale Théta qui augmente l'intuition et la créativité

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	22-09-2025	18:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Lundi	29-09-2025	18:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Lundi	13-10-2025	18:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Lundi	03-11-2025	18:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Lundi	10-11-2025	18:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Lundi	17-11-2025	18:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Lundi	24-11-2025	18:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Lundi	01-12-2025	18:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Lundi	08-12-2025	18:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Lundi	15-12-2025	18:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Lundi	05-01-2026	18:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Lundi	12-01-2026	18:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Lundi	19-01-2026	18:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER
Lundi	26-01-2026	18:30	01:00	UGA, 12 route d'Issenheim - 68500 GUEBWILLER