



INFORMATIONS



M2A UP19



Début le samedi 24 janvier 2026



DURÉE : 01:00

Prix : **163.00 €**

PROFILS : Instructeur en méditation, médium, thérapeute, coach

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

Un tapis de yoga, un petit coussin à placer sous votre nuque, voire un second sous vos genoux pour caler vos lombaires, et un plaid en hiver.

CODE ACTIVITÉ : 10MA1562

DESCRIPTION

Rester zen en toute circonstance, vous en rêvez ? Seulement voilà, vous avez beau essayé, vous n'y arrivez pas. Venez apprendre à lâcher prise pour ne plus vous laisser submerger. Qu'elle soit guidée, en pleine conscience ou encore chamanique, découvrez la méditation qui vous ressemble et laissez le stress devenir un lointain souvenir. Après des années de pratique de la méditation apprise auprès de sages et de chamans, Eonora a proposé ses trésors au service des entreprises et des particuliers. Sa mission aujourd'hui: partager cette sagesse au plus grand nombre.



OBJECTIFS

- apprendre à mieux gérer ses émotions pour ne plus se laisser submerger
- apprendre à lâcher prise pour se libérer la tête
- apprendre à réduire son stress pour préserver son capital santé

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	24-01-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	31-01-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	07-02-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	14-02-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	07-03-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	14-03-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	21-03-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	28-03-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	04-04-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	11-04-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	02-05-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	09-05-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	23-05-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	30-05-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	06-06-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	13-06-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	20-06-2026	10:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE