



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19



Début le vendredi 31 janvier 2020



DURÉE : 01:30

PROFILS : Nonne Zen

PRE REQUIS :

Aucun prérequis

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU794

Prix : **106.00 €**

DESCRIPTION

Nous lisons tous des articles sur les bienfaits de la méditation mais, souvent, les premières fois où nous essayons de méditer nous sommes face à notre inconfort physique dans une posture statique, et à notre "bruit intérieur", c'est à dire notre esprit qui saute sans cesse d'une pensée à une autre.

Nous pouvons donc nous décourager rapidement.

Je propose une préparation douce et progressive vers l'assise méditative, où nous apprenons pas à pas à relâcher nos tensions physiques. Puis nous focalisons notre esprit sur notre respiration et sur notre corps en mouvement - afin d'aller graduellement vers l'immobilité dans la posture la mieux adaptée à notre morphologie et à notre souplesse actuelle.

L'idée n'étant pas d'arrêter le flux de nos pensées mais bien de les observer et de les laisser passer, et toujours dans une attitude de bienveillance et de patience envers soi-même.



OBJECTIFS

Apprendre à méditer d'une manière douce et progressive

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	31-01-2020	19:00	01:30	
Vendredi	07-02-2020	19:00	01:30	
Vendredi	14-02-2020	19:00	01:30	
Vendredi	06-03-2020	19:00	01:30	
Vendredi	13-03-2020	19:00	01:30	
Vendredi	20-03-2020	19:00	01:30	
Vendredi	27-03-2020	19:00	01:30	
Vendredi	03-04-2020	19:00	01:30	