



## INFORMATIONS



ERSTEIN Salle Hanfroeste



Début le jeudi 02 avril 2020



DURÉE : 02:00

PROFILS : PSYCHOLOGUE/COACH de SANTE

### PRE REQUIS :

Etre âgé de 15 ans minimum et avoir une bonne compréhension du Français

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4ER386

Prix : **67.00 €**

## DESCRIPTION

Les séances s'étalent sur 2h et comprennent 2 méditations, des échanges sur le vécu, un temps consacré à un petit enseignement et un moment dédié aux questions/réponses.



## OBJECTIFS

Mon objectif dans cet atelier est d'apprendre à méditer aux personnes présentes, leur permettre d'expérimenter cette pratique dans un lieu encadré, afin de les rendre indépendantes et pouvoir pratiquer au quotidien la méditation, ce qui leur permettra de réduire l'emprise du mental, d'être moins soumises aux émotions perturbantes et de vivre un peu plus ZEN !

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	02-04-2020	15:00	02:00	Salle Hanfroeste, Complexe sportif, Route du Rhin - 67150 ERSTEIN
Jeudi	09-04-2020	15:00	02:00	Salle Hanfroeste, Complexe sportif, Route du Rhin - 67150 ERSTEIN
Jeudi	30-04-2020	15:00	02:00	Salle Hanfroeste, Complexe sportif, Route du Rhin - 67150 ERSTEIN
Jeudi	07-05-2020	15:00	02:00	Salle Hanfroeste, Complexe sportif, Route du Rhin - 67150 ERSTEIN