



## INFORMATIONS



**SOUFFELWEYERSHEIM** Maison des associations -

Les cigognes  
(Salle 2)



**Début le** mercredi 25 mars 2020



**DURÉE :** 02:00

**Prix :** **63.00 €**

**PROFILS :** PSYCHOLOGUE/COACH de SANTE

**PRE REQUIS :**

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

**MATERIEL :** Aucun

**CODE ACTIVITÉ :** 4SO374

## 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
Mercredi	25-03-2020	18:30	02:00	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Mercredi	01-04-2020	18:30	02:00	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Mercredi	08-04-2020	18:30	02:00	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Mercredi	29-04-2020	18:30	02:00	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim