Méditation de pleine conscience

Mme WEINGAND SZIVO Gilberte

INFORMATIONS

GUEBWILLER Les Dominicains
(Le Choeur - 1er étage)

Début le vendredi 21 août 2020

DURÉE : 01:30

PROFILS : Infirmière DE, instructrice de méditation de PL CS

PRE REQUIS :

Savoir se poser en silence, dans une position soit allongée ou assise pendant un certain temps.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4GU544

Prix : **10.00 €**

DESCRIPTION

Qu'est ce que la méditation de pleine conscience?

La pleine conscience, c'est être pleinement éveillé et percevoir le vif éclat de chaque moment. C'est aussi avoir accès à nos puissantes ressources internes de discernement, de transformation et de guérison."Docteur Jon Kabat Zinn."

Nous savons aujourd'hui, que la méditation de pleine conscience a de réels bienfaits sur notre santé et notre Bien Être. Les recherches en neurosciences le prouvent.

Elle n'est pas seulement un entrainement de l'esprit, mais aussi un moyen de prendre soin de soi.

Être chez soi en soi !

Elle nous met sur le chemin de l' "Être plutôt que de l'Agir"

Méditation de pleine conscience

Mme WEINGAND SZIVO Gilberte

OBJECTIFS

Retrouver le calme intérieur, diminuer son stress, se recentrer sur son corps et ressentir (les sensations, toutes les tonalités de ressentis)

Développer sa concentration.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	21-08-2020	14:00	01:30	Les Dominicains, . - 68500 GUEBWILLER