



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le lundi 05 octobre 2020



DURÉE : 01:30

PROFILS : Formateur pour adultes, Adeptes Zen

PRE REQUIS :

Etre capable d'abandonner de vieux schémas de pensée

MATERIEL :

Tapis ou coussin de méditation

CODE ACTIVITÉ : 5MU1112

Prix : 70.00 €

DESCRIPTION

La conscience de Soi permet de modifier la façon dont on appréhende le monde. Elle modifie profondément notre conception de la Vie qui nous a été transmise depuis notre enfance par nos parents, nos professeurs, les médias, etc.

Elle permet aussi de relativiser les problèmes de la vie quotidienne et d'arriver à un meilleur équilibre avec le monde qui nous entoure pour enfin arriver à lâcher-prise sur notre quotidien et plus globalement sur notre vie.

Se retrouver tous les lundis soirs entre 19h30 et 21h permettra de bien commencer la semaine.

Seront pratiqués la méditation orientée pour les occidentaux, le ressenti, la respiration totale. De nombreuses thématiques seront abordées (énergétique, spirituelle, le non-jugement, la nature de notre monde, la notion de contrôle, etc) lors de discussions de groupe afin d'ouvrir notre conscience à une réalité plus large.



OBJECTIFS

- Prendre conscience de son Soi véritable
- Trouver sa place dans le monde
- Travailler le ressenti pour apaiser le mental
- Lâcher prise

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	05-10-2020	19:30	01:30	
Lundi	12-10-2020	19:30	01:30	
Lundi	02-11-2020	19:30	01:30	
Lundi	09-11-2020	19:30	01:30	
Lundi	16-11-2020	19:30	01:30	