

INFORMATIONS

 MULHOUSE UP19
(Yoga)

 Début le vendredi 04 octobre 2019

 DURÉE : 01:30

PROFILS : Nonne Zen

PRE REQUIS :

Pas de pré-requis.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU404

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	04-10-2019	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	11-10-2019	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	18-10-2019	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	08-11-2019	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	15-11-2019	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	22-11-2019	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	29-11-2019	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	06-12-2019	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE