



## INFORMATIONS



**SOUFFELWEYERSHEIM** Maison des associations -

Les cigognes



**Début le** mercredi 07 octobre 2020



**DURÉE** : 02:00

**PROFILS** : PSYCHOLOGUE/COACH de SANTE

**PRE REQUIS** :

Comprendre le français

**MATERIEL** : Aucun

**CODE ACTIVITÉ** : 5SO370

**Prix** : **63.00 €**

## DESCRIPTION

Pratiquer au quotidien, la méditation est un moyen pour réduire l'emprise du mental, afin d'être moins soumis aux émotions perturbantes. Elle agira également sur le sommeil entre autres.

Elle permet de vivre plus ZEN et d'appréhender la vie et son entourage différemment, de manière beaucoup plus POSITIVE.

Explications sur la pratique, petit enseignement, 2 méditations suivies chacune d'échanges sur le vécu et de réponses aux questions qui surgissent.



## OBJECTIFS

Rendre les personnes autonomes pour gérer leur stress et les turbulences du quotidien

Permettre aux participant.e.s d'expérimenter la pratique méditative et de l'approfondir

Réduire l'emprise du mental afin d'être moins soumis.e.s aux émotions perturbantes, en résumé, vivre plus ZEN !

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	07-10-2020	18:30	02:00	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Mercredi	14-10-2020	18:30	02:00	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Mercredi	04-11-2020	18:30	02:00	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim
Mercredi	18-11-2020	18:30	02:00	Maison des associations - Les cigognes, Rue des cigognes - 67460 Souffelweyersheim