



INFORMATIONS



UP REGIO BANTZENHEIM Local école primaire de

Bantzenheim
(Petite salle)



Début le jeudi 11 février 2021



DURÉE : 01:30

Prix : **120.00 €**

PROFILS : Praticienne certifiée en techniques de relaxation

PRE REQUIS :

Aucun prérequis.

Les séances sont ouvertes à un public d'adultes. Chacun viendra avec ce qu'il est, sans attente et sans jugement. Il n'y a aucune notion de niveau à atteindre, aucune notion d'ancienneté dans la pratique, aucune notion de compétition entre les participants.

MATERIEL :

Tenue souple, tapis de sol, coussin, couverture et grosses chaussettes

CODE ACTIVITÉ : 5UR384

DESCRIPTION

La méditation est une expérimentation centrée sur la présence à l'instant. Cette pratique très ancienne se retrouve dans les grandes traditions.

Chaque séance est divisée en trois parties :

- Séquence Yang : activation corporelle en pleine présence, au travers de postures douces, en harmonie avec la respiration, afin de mobiliser et d'activer toute la sphère physique
- Séquence Yin : le corps est allongé au sol, en détente. Relaxation guidée pour un relâchement en profondeur par le recentrage sur le souffle et les sensations corporelles
- Séquence assise méditative : installation du calme et de la sérénité en assise, présence à l'instant.

Positions : debout, assise, couchée



OBJECTIFS

La pratique de la méditation permet de nous libérer du stress et de l'anxiété. Elle améliore notre aptitude à vivre le cadeau caché de l'acceptation et à cultiver l'harmonie au coeur de notre vie.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	11-02-2021	18:30	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Jeudi	18-02-2021	18:30	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Jeudi	11-03-2021	18:30	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Jeudi	18-03-2021	18:30	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Jeudi	25-03-2021	18:30	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Jeudi	01-04-2021	18:30	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Jeudi	08-04-2021	18:30	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Jeudi	15-04-2021	18:30	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM