



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19



Début le dimanche 14 mars 2021



DURÉE : 06:00

Prix : **60.00 €**

**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 :** 5MU578

## 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
Dimanche	14-03-2021	10:30	06:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE