

## INFORMATIONS

 MULHOUSE UP19  
(Salle 22)

 Début le vendredi 16 octobre 2020

 DURÉE : 01:30

PROFILS : Nonne Zen

PRE REQUIS :

Pas de pré-requis.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5MU604

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 à notre esprit qui saute sans cesse d'une pensée à une autre. Nous pouvons donc nous décourager rapidement.

Il vous est proposé une préparation douce et progressive vers l'assise méditative, où vous apprendrez pas à pas à relâcher vos tensions physiques. Puis vous focaliserez votre esprit sur votre respiration et sur votre corps en mouvement - afin d'aller graduellement vers l'immobilité dans la posture la mieux adaptée à votre morphologie et à votre souplesse actuelle.

L'idée n'est pas d'arrêter le flux de vos pensées mais bien de les observer et de les laisser passer, 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	16-10-2020	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	06-11-2020	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	13-11-2020	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	20-11-2020	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	27-11-2020	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	04-12-2020	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	11-12-2020	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	18-12-2020	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE