Découverte de la méditation de pleine conscience

Mme WEINGAND SZIVO Gilberte

INFORMATIONS

GUEBWILLER Maison Ritter
(Salle 12/13)

Début le vendredi 25 septembre 2020

DURÉE : 01:00

Prix : 68.00 €

PROFILS : Infirmière DE, instructrice de méditation de PL CS

PRE REQUIS :

Savoir se poser dans une position, soit couchée soit assise, pendant un certain temps.

MATERIEL :

Porter des vêtements amples et confortables, laissant la respiration libre.

Amener un tapis de yoga, un châle, un plaid ou une petite couverture et éventuellement, un petit coussin.

CODE ACTIVITÉ : 5GU440

DESCRIPTION

Qu'est-ce que la méditation de pleine conscience ?

La pleine conscience, c'est être pleinement éveillé et percevoir le vif éclat de chaque moment. C'est aussi avoir accès à nos puissantes ressources internes de discernement, de transformation et de guérison.

Nous savons aujourd'hui que la méditation de pleine conscience a de réels bienfaits sur notre santé et notre bien-être. Les recherches en neurosciences le prouvent.

Elle n'est pas seulement un entraînement de l'esprit mais aussi un moyen de prendre soin de soi. Elle nous met sur le chemin de l'être plutôt que de l'agir.

Découverte de la méditation de pleine conscience

Mme WEINGAND SZIVO Gilberte

OBJECTIFS

Retrouver le calme intérieur, se recentrer sur son corps. Ressentir les sensations et toutes les tonalités de ressentis.

Développer son attention et sa concentration.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	25-09-2020	19:00	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	09-10-2020	19:00	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	27-11-2020	19:00	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	29-01-2021	19:00	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	19-02-2021	19:00	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	19-03-2021	19:00	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	23-04-2021	19:00	01:00	VISIO-ATELIER
Vendredi	28-05-2021	19:00	01:00	VISIO-ATELIER