



INFORMATIONS



MULHOUSE CRAC Alsace



Début le mercredi 21 octobre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **8.00 €**

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 : 5MU1164

DESCRIPTION

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

Le Musée est le lieu même de l'expérience méditative, on déambule, on prend le temps... Et ce temps, autour duquel gravite l'exposition temporaire au CRAC est le lieu idéal pour vivre ensemble une expérience méditative.



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
Mercredi	21-10-2020	18:30	01:00	CRAC Alsace, 13 rue du Château - 68130 ALTKIRCH