

## INFORMATIONS

 MULHOUSE UP19  
(Salle 22)

 Début le lundi 24 janvier 2022

 DURÉE : 01h

PROFILS : Nonne Zen

PRE REQUIS :

Pas de pré-requis.

MATERIEL :

Si vous souhaitez pratiquer sur un coussin de méditation - amenez le - sinon vous pouvez pratiquer sur une chaise

CODE ACTIVITÉ : 6MU0744

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

Vous allez apprendre à :

Vous concentrer - vous focaliser sur une seule chose

Vous détendre physiquement et mentalement

Prendre conscience de votre corps à travers vos sensations

Observer ce qui se passe en vous sans vous juger

Rester dans le moment présent

Apprivoiser le silence