

INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 12/13)



Début le vendredi 27 septembre 2019



DURÉE : 01:00

Prix : **26.00 €**

PROFILS : Infirmière DE, instructrice de méditation de PL CS.

PRE REQUIS :

Porter des vêtements amples qui vous laissent la taille et la respiration libre.

Amener un tapis de yoga, une couverture, un petit coussin

Être capable de rester, sans bouger pendant la séance d'une heure.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4GU383

DESCRIPTION

Qu'est ce que la pleine conscience?

C'est porter son attention de façon intentionnelle au moment présent sans jugement.

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. "Docteur Jon Kabat Zinn."

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, et de nombreux articles de journaux nous informent de ces découvertes.

Elle n'est pas seulement un entraînement de l'esprit, mais aussi un moyen de prendre soin de soi.

Être chez soi en soi !

Elle nous met sur le chemin de l' "Être plutôt que de l'Agir".



OBJECTIFS

Faire connaître la méditation de pleine conscience et les bienfaits sur la santé.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	27-09-2019	19:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Vendredi	20-12-2019	19:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Vendredi	27-03-2020	19:00	01:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER