



INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 15)



Début le lundi 21 février 2022



DURÉE : 01:30

Prix : **75.00 €**

PROFILS : géobiologue/thérapeute

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

- Un tapis de sol
- Une couverture et un petit coussin pour un meilleur confort
- Une paire de chaussettes pour pouvoir circuler dans la salle sans chaussure.

CODE ACTIVITÉ : 6GU0746

DESCRIPTION

Avec le covid, le stress du quotidien, faire une "pause" pour accueillir tout ce qui vient de l'extérieur comme de l'intérieur de soi. Laisser venir à soi les sons, écouter sa respiration, voir défiler ses pensées. L'objectif est de saisir le moment présent.

Le praticien accompagne le participant à se détendre et à créer des images mentales spécifiques. La séance sera composée de moments de détente, et d'exercices corporels.

Pendant la méditation l'esprit maintient son attention sur quelque chose de précis dans le ici et maintenant pour éviter tout vagabondage des pensées.

La méditation guidée est une technique plus accessible que juste se concentrer sur sa respiration en position du lotus. En effet, elle se pratique sous la conduite d'un "guidé". Un praticien explique le processus à suivre et donne des conseils, il aide les participants à se détendre et à créer des images mentales spécifiques.

La séance sera composée de moment de détente, allongé sur un tapis de sol et d'exercices corporels, de mouvements doux.



OBJECTIFS

- Être à l'écoute de son corps et de ses pensées.
- Vivre le moment présent
- Se détendre le corps et l'esprit
- Se connecter à soi
- Aller vers un mieux-être, un développement de soi

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	21-02-2022	18:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	21-03-2022	18:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	25-04-2022	18:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	23-05-2022	18:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER
Lundi	20-06-2022	18:00	01:30	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER