Porte d'entrée à la méditation

Mme CHEAL Helen

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Salle 21)

Début le mardi 27 septembre 2022

DURÉE : 01:30

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 : 7MU0856

Prix : **109.00 €**

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", où notre esprit 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. Vous irez ainsi 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.

Porte d'entrée à la méditation

Mme CHEAL Helen

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

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	27-09-2022	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-10-2022	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	11-10-2022	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	18-10-2022	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	08-11-2022	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-11-2022	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	22-11-2022	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	29-11-2022	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE