



Introduction à la Méditation

Beschreibung	Processus dynamique de transformation et d'épanouissement, la pratique de la méditation conduit à la connaissance de sa nature profonde.
Inhalt	La méditation est un itinéraire de santé, d'harmonie physique, psychique, avec des répercussions positives et durables dans la vie personnelle et professionnelle. Les effets de cette démarche que nul ne peut entreprendre à notre place restent insoupçonnés. Il ne s'agit pas d'un repli sur soi, ni d'inertie, bien au contraire. Présentation de différentes méthodes permettant la méditation : Exercices préparatoires de respiration Les postures La méditation dans les différentes cultures Méditation active : visualisation, gestes (mudras), sons (mantras), chakras, etc
Voraussetzung	Aucun
Zielgruppe	Adultes
Lernziele	Approche progressive de différentes techniques, permettant de trouver l'harmonie du corps et de l'énergie. La pratique de la méditation concerne toute personne désireuse d'un mieux-vivre, qu'elle que soit son orientation spirituelle
Methodik/Didaktik	Introduisant quelques aspects théoriques, ce cours est essentiellement axé sur la pratique. Enseignement participatif.
Zusatzinfo	Prévoir des vêtements confortables
Datum	auf Anfrage / D_58961
Dauer	Total 8.00 Lektion(en)
Preis	CHF 196.50
Durchführungsort	Ecole-club Migros Genève (in Planung)

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

