



Stage 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	Présentation de différentes méthodes permettant la méditation : <ul style="list-style-type: none">. 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_70493
Dauer	Total 4.00 Lektion(en)
Preis	CHF 99.00
Durchführungsort	Ecole-club Migros Nyon (in Planung)

Ecole-club Migros Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

