



Initiation à la méditation de pleine conscience - Cours en ligne

Beschreibung	La pleine conscience (Mindfulness) est un savoir-faire et un savoir être dont la méditation est le premier mode de découverte. Elle s'est répandue et développée depuis plusieurs siècles par le biais des enseignements bouddhiques, ayurvédiques, de la méditation et plus récemment par les philosophies humanistes et la psychologie positive.		
Inhalt	Repères théoriques . Exercices pratiques de méditation assise et couchée. Partages d'expériences dans le groupe.		
Voraussetzung	Aucun		
Zielgruppe	Adultes dès 18 ans		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Découvrir la méditation de pleine conscience• Expérimenter et s'initier à une pratique de méditation assise,couchée : centrée sur le corps• Partager nos expériences méditatives		
Datum	30.05.2020 / E_1385542		
Zeit	09:00 - 10:15 h		
Wochentage	Sa		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 1.50 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 37.00		
Durchführungsort	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	30.05.2020	09:00 - 10:15

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

