

INFORMATIONS

 **MULHOUSE UP19**
(Salle 01)

 **Début le vendredi 16 octobre 2020**

 **DURÉE : 01:00**

Prix : 77.00 €

PROFILS : Infirmière DE, instructrice de méditation de PL CS

PRE REQUIS :

Savoir se poser, dans une position soit couchée soit assise pendant un certain temps.

MATERIEL :

Porter des vêtements amples et confortables laissant la respiration libre.

Amener un tapis de yoga, un châle, un plaid ou une petite couverture et éventuellement un petit coussin.

CODE ACTIVITÉ : 5MU1250

DESCRIPTION

Qu'est-ce que la méditation de pleine conscience ?

La pleine conscience, c'est être pleinement éveillé et percevoir le vif éclat de chaque moment. C'est aussi avoir accès à nos puissantes ressources internes de discernement, de transformation et de guérison.

Nous savons aujourd'hui que la méditation de pleine conscience a de réels bienfaits sur notre santé et notre bien-être. Les recherches en neurosciences le prouvent.

Elle n'est pas seulement un entraînement de l'esprit mais aussi un moyen de prendre soin de soi. Elle nous met sur le chemin de l'être plutôt que de l'agir.



OBJECTIFS

Retrouver le calme intérieur, se recentrer sur son corps. Ressentir les sensations et toutes les tonalités de ressentis.

Développer son attention et sa concentration.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	16-10-2020	19:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	06-11-2020	19:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	13-11-2020	19:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	20-11-2020	19:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	27-11-2020	19:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	04-12-2020	19:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	11-12-2020	19:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	18-12-2020	19:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Vendredi	08-01-2021	19:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE