

## INFORMATIONS

 MULHOUSE UP19  
(Salle 21)

 Début le lundi 11 octobre 2021

 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 : 6MU0742

Prix : **106.00 €**

## 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", c'est-à-dire à notre esprit qui 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 - afin d'aller 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.

## 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
Lundi	11-10-2021	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	18-10-2021	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	08-11-2021	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	15-11-2021	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	22-11-2021	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	29-11-2021	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	13-12-2021	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	03-01-2022	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE