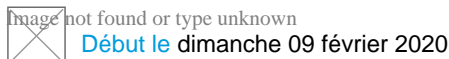




## INFORMATIONS



**Prix : 60.00 €**

**PROFILS :** Praticienne certifiée en techniques de relaxation

### PRE REQUIS :

Aucun prérequis.

Les séances sont ouvertes à un public d'adultes. Chacun viendra avec ce qu'il est, sans attente et sans jugement. Il n'y a aucune notion de niveau à atteindre, aucune notion d'ancienneté dans la pratique, aucune notion de compétition entre les participants.

**MATERIEL :** Aucun

**CODE ACTIVITÉ :** 4MU375

## DESCRIPTION

Vous avez entendu parler de la méditation, lu des articles ou des livres sur le sujet. Venez maintenant, en pratiquer l'expérience directe !

La méditation est une expérimentation centrée sur la présence à l'instant. Cette pratique très ancienne se retrouve dans les grandes traditions.

Chaque séance est divisée en trois parties :

- Séquence Yang : activation corporelle au travers de postures douces, en harmonie avec la respiration, afin de mobiliser et d'activer toute la sphère physique
- Séquence Yin : le corps est allongé au sol, en détente. Relaxation guidée pour un relâchement en profondeur par le recentrage sur le souffle et les sensations corporelles
- Séquence assise méditative : installation du calme et de la sérénité en assise, présence à l'instant.

Positions : debout, assise, couchée

## OBJECTIFS

La pratique de la méditation vous permet de retrouver ou de conserver un mieux-être physique et mental.

## SÉANCES

| Jour     | Date       | Horaire | Durée | Lieu |
|----------|------------|---------|-------|------|
| Dimanche | 09-02-2020 | 10:30   | 06:00 |      |