



Méditation

Description	Processus dynamique de transformation et d'épanouissement, la pratique de la méditation conduit à la connaissance de sa nature profonde.
Contenu	Pratique des différentes méthodes permettant la méditation : <ul style="list-style-type: none">• exercices préparatoires,• respiration,• postures assises et en mouvement,• apports de différentes traditions,• méditation active: visualisations, position des mains (mudra), sons et mots (bija, mantra), objets de concentration tels que les 4 illimités et centres d'énergie (bhavana, apramana, chakra) etc.
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<p>Ce cours permet d'expérimenter progressivement différentes techniques de méditation et, par leur pratique et l'échange d'expérience, développer ses capacités :</p> <ul style="list-style-type: none">• d'attention et de concentration,• de détente du corps malgré les obstacles,• d'observation des processus mentaux,• de curiosité et d'accueil des manifestations de la vie. <p>Ce rendez-vous hebdomadaire permet d'installer sa pratique et de bénéficier durablement de ses bénéfices :</p> <ul style="list-style-type: none">• Baisse du stress par l'identification et le relâchement des tensions.• amélioration de sa marge de liberté, par l'identification des réactions conditionnées et leur remplacement progressif par des actions conscientes.• équilibre entre vie matérielle et spirituelle.
Méthodologie/Didactique	Introduisant quelques aspects théoriques, ce cours est essentiellement axé sur la pratique. Enseignement participatif.
Informations supplémentaires	Prévoir des vêtements confortables
Ecole-club Migros Nyon	Tel. +41 58 568 80 60
Chemin de Crève-Coeur 1 1260 Nyon	ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch ecole-club.ch



Méditation

Date	sur demande / D_28601
Durée	Total 8.00 période(s)
Ecolage	CHF 196.50
Lieu du cours	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)

Ecole-club Migros Nyon

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

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

