



Introduction à la Méditation

Description	Processus dynamique de transformation et d'épanouissement, la pratique de la méditation conduit à la connaissance de sa nature profonde.
Contenu	La méditation est un itinéraire de santé, d'harmonie physique, psychique, avec des répercussions positives et durables dans la vie personnelle et professionnelle. Les effets de cette démarche que nul ne peut entreprendre à notre place restent insoupçonnés. Il ne s'agit pas d'un repli sur soi, ni d'inertie, bien au contraire. Présentation de différentes méthodes permettant la méditation : Exercices préparatoires de respiration Les postures La méditation dans les différentes cultures Méditation active : visualisation, gestes (mudras), sons (mantras), chakras, etc
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Adultes
Objectifs	Approche progressive de différentes techniques, permettant de trouver l'harmonie du corps et de l'énergie. La pratique de la méditation concerne toute personne désireuse d'un mieux-vivre, qu'elle que soit son orientation spirituelle
Méthodologie/Didactique	Introduisant quelques aspects théoriques, ce cours est essentiellement axé sur la pratique. Enseignement participatif.
Informations supplémentaires	Prévoir des vêtements confortables
Date	sur demande / D_58961
Durée	Total 8.00 période(s)
Ecolage	CHF 196.50
Lieu du cours	Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)