

L'Ecole-club relaxe la Suisse: Introduction à la Méditation

Description	Tai Chi, Yoga, Qi Gong , sophrologie, Mindfulness, Aquados...Découvrez quelle technique de détente vous convient le mieux pour faire le plein d'énergie. Le 30 septembre 2017, nous vous in-vitons à vous relaxer : «Une journée de relaxation gratuite» sera le mot d'ordre sur 38 sites dans toute la Suisse. Testez les différentes méthodes afin de diminuer le stress de votre vie quotidienne et retrouvez votre équilibre grâce à nos enseignants qui sauront vous inspirer. L'initiative santé iMpuls et l'Ecole-club Migros se réjouissent de vivre cette journée bienfaisante et repo-sante en votre compagnie. Offrez-vous des instants de bonheur, de la sérénité et tout simplement du temps pour vous.
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	Le nombre de places étant limité, une inscription est nécessaire.
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	Vous trouverez d'autres offres de cette journée de relaxation en recherchant «L'Ecole-club relaxe la Suisse». Vous êtes cordialement invité!
Date	sur demande / D_70335
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 0.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Genève Pont-Rouge (en cours de planification)