



# Stage Introduction à la Méditation

<b>Description</b>	Processus dynamique de transformation et d'épanouissement, la pratique de la méditation conduit à la connaissance de sa nature profonde.
<b>Contenu</b>	Présentation de différentes méthodes permettant la méditation : <ul style="list-style-type: none"><li>. Exercices préparatoires de respiration</li><li>. Les postures</li><li>. La méditation dans les différentes cultures</li><li>. Méditation active : visualisation, gestes (mudras), sons (mantras), chakras, etc</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	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
<b>Méthodologie/Didactique</b>	Introduisant quelques aspects théoriques, ce cours est essentiellement axé sur la pratique. Enseignement participatif.
<b>Informations supplémentaires</b>	Prévoir des vêtements confortables
<b>Date</b>	sur demande / D_70493
<b>Durée</b>	Total 4.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 99.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Balexert (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Balexert** Tel. +41 58 568 80 80  
Avenue du Pailly 21 ecoleclub.balexert@migrosgeneve.ch  
1220 Genève [ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

