



Stage 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	Présentation de différentes méthodes permettant la méditation : <ul style="list-style-type: none">. 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_70493
Durée	Total 2.00 période(s)
Ecolage	CHF 50.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)