



# Initiation à la méditation de pleine conscience (Mindfulness)

<b>Description</b>	La pleine conscience (Mindfulness) est un savoir-faire et un savoir être dont la méditation est le premier mode de découverte. Elle s'est répandue et développée depuis plusieurs siècles par le biais des enseignements bouddhiques, ayurvédiques, de la méditation et plus récemment par les philosophies humanistes et la psychologie positive.
<b>Contenu</b>	Repères théoriques . Exercices pratiques de méditation assise et couchée. Partages d'expériences dans le groupe.
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Adultes et adolescent dès 16 ans
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Découvrir la méditation de pleine conscience</li><li>• Expérimenter et s'initier à une pratique de méditation assise,couchée : centrée sur le corps</li><li>• Partager nos expériences méditatives</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_78978
<b>Durée</b>	Total 2.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 50.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Vevey (en cours de planification)