



Méditation : Journée Santé



Cours garanti

Description

L'objectif que vous poursuivez dans votre vie quotidienne est de vous maintenir en forme, de vous recentrer et d'avoir une vie plus saine et épanouie? Le 18 janvier 2020, vous pourrez tester gratuitement la méthode qui répond à vos besoins. Notre Journée Santé apportera assurément de l'élan, de la fraîcheur et de la détente dans votre quotidien. Vivez pleinement les effets bénéfiques de nos cours sur la santé de votre corps et de votre esprit. L'Ecole-club Migros et l'Initiative Santé iM puls se réjouissent d'ores et déjà de passer un samedi sportif et relaxant en votre compagnie. Prêt-e pour une journée qui vous est dédiée, réservez votre place en vous inscrivant gratuitement.

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.

Groupe cible

femmes et hommes dès 16 ans

Objectifs

Approchez progressivement différentes techniques, permettant de trouver l'harmonie du corps et de l'énergie. La pratique de la méditation conduit à la connaissance de sa nature profonde et concerne toute personne désireuse d'un mieux-vivre, quelle que soit son orientation spirituelle

Informations supplémentaires

Vous trouverez l'ensemble des offres de cette journée consacrée à la santé sous: ecole-club.ch/journee-sante

Date

18.01.2020 - 18.01.2020 / E_1390855

Horaire

10:00 - 10:40 h

Jours

Sa

Durée

1 Jours de cours. Total 1.00 périodes à 40 minutes

Ecolage

CHF 0.00

Lieu du cours

Rue du Manoir 1, 1920 Martigny

Dates

Jour	Date	Heures
------	------	--------

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1
1920 Martigny

eclub.martigny@migrosvs.ch
ecole-club.ch





Méditation : Journée Santé



Cours garanti

Dates

Jour

Date

Heures

1 Sa

18.01.2020

10:00 - 10:40

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1
1920 Martigny

eclub.martigny@migrosvs.ch
ecole-club.ch

