



Méditation consciente 6h (petit groupe)

| | |
|-------------------------------------|--|
| Description | La pratique de la méditation conduit à la connaissance de sa nature profonde et au développement de ses qualités. Elle s'adresse à toute personne désirant expérimenter un mieux vivre conscient. |
| Contenu | <ul style="list-style-type: none">• Exercices de relaxation et de détente• Postures, respiration et silence• Visite de l'échelle des émotions |
| Prérequis | Aucun |
| Groupe cible | Adultes |
| Objectifs | <ul style="list-style-type: none">• Apprendre à mieux connaître sa nature profonde• Rechercher un équilibre entre le corps et l'esprit• Adopter des pensées positives et durable et de la bienveillance envers soi et les autres |
| Attestation | Aucun |
| Informations supplémentaires | A apporter : Bloc notes, stylo et vêtements confortables |
| Date | 06.05.2020 - 20.05.2020 / E_1391465 |
| Horaire | 18:00 - 20:00 h |
| Jours | Me |
| Durée | 3 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes |
| Ecolage | CHF 150.00 |
| Lieu du cours | Métropole Centre, Rue Daniel-Jeanrichard 23, 2300 La Chaux-de-Fonds |

| Dates | Jour | Date | Heures |
|-------|------|------------|---------------|
| | 1 Me | 06.05.2020 | 18:00 - 20:00 |
| | 2 Me | 13.05.2020 | 18:00 - 20:00 |



Méditation consciente 6h (petit groupe)

| Dates | Jour | Date | Heures |
|--------------|-------------|-------------|---------------|
| | 3 Me | 20.05.2020 | 18:00 - 20:00 |