



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	16.06.2020 - 30.06.2020 / E_1391470
Horaire	18:00 - 20:00 h
Jours	Ma
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 Ma	16.06.2020	18:00 - 20:00
	2 Ma	23.06.2020	18:00 - 20:00



Méditation consciente 6h (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	3 Ma	30.06.2020	18:00 - 20:00