



# Méditation - Relaxation (petit groupe)

<b>Description</b>	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.									
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercices de relaxation et de détente</li><li>• Postures, respiration et silence</li><li>• Visite de l'échelle des émotions</li></ul>									
<b>Prérequis</b>	Aucun									
<b>Groupe cible</b>	Adultes									
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre à mieux connaître sa nature profonde</li><li>• Rechercher un équilibre entre le corps et l'esprit</li><li>• Adopter des pensées positives et durable et de la bienveillance envers soi et les autres</li></ul>									
<b>Attestation</b>	Aucun									
<b>Informations supplémentaires</b>	A apporter : Bloc notes, stylo et vêtements confortables									
<b>Date</b>	07.05.2020 - 18.06.2020 / E_1404242									
<b>Horaire</b>	17:00 - 18:00 h									
<b>Jours</b>	Je									
<b>Durée</b>	6 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes									
<b>Ecolage</b>	CHF 120.00									
<b>Lieu du cours</b>	Salle de spectacle Savagnier, Corbes 7, 2065 Savagnier									
<b>Dates</b>	<table><thead><tr><th>Jour</th><th>Date</th><th>Heures</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Je</td><td>07.05.2020</td><td>17:00 - 18:00</td></tr><tr><td>2 Je</td><td>14.05.2020</td><td>17:00 - 18:00</td></tr></tbody></table>	Jour	Date	Heures	1 Je	07.05.2020	17:00 - 18:00	2 Je	14.05.2020	17:00 - 18:00
Jour	Date	Heures								
1 Je	07.05.2020	17:00 - 18:00								
2 Je	14.05.2020	17:00 - 18:00								

**Ecole-club Migros Val-de-Ruz** Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Méditation - Relaxation (petit groupe)

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	3 Je	28.05.2020	17:00 - 18:00
	4 Je	04.06.2020	17:00 - 18:00
	5 Je	11.06.2020	17:00 - 18:00
	6 Je	18.06.2020	17:00 - 18:00

**Ecole-club Migros Val-de-Ruz** Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

