



Méditation - Relaxation (petit groupe) / cours d'été

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	13.07.2021 - 20.07.2021 / E_1508068
Horaire	11:00 - 12:00 h
Jours	Ma
Durée	2 Jours de cours. Total 2.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 52.00
Lieu du cours	Hans Fries 4, 1700 Fribourg

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	13.07.2021	11:00 - 12:00
	2 Ma	20.07.2021	11:00 - 12:00

Ecole-club Migros Fribourg Tel. +41 58 568 82 75
Rue Hans-Fries 4
1700 Fribourg
ecole-club.fribourg@migrosnf.ch
ecole-club.ch

