



Stage Introduction à la Méditation

Descrizione	Processus dynamique de transformation et d'épanouissement, la pratique de la méditation conduit à la connaissance de sa nature profonde.
Contenuti	Présentation de différentes méthodes permettant la méditation : <ul style="list-style-type: none">. Exercices préparatoires de respiration. Les postures. La méditation dans les différentes cultures. Méditation active : visualisation, gestes (mudras), sons (mantras), chakras, etc
Requisiti	Aucun
Destinatari	Adultes
Obiettivi	Approche progressive de différentes techniques, permettant de trouver l'harmonie du corps et de l'énergie. La pratique de la méditation concerne toute personne désireuse d'un mieux-vivre, qu'elle que soit son orientation spirituelle
Metodologia/didattica	Introduisant quelques aspects théoriques, ce cours est essentiellement axé sur la pratique. Enseignement participatif.
Informazioni supplementari	Prévoir des vêtements confortables
Datum	su richiesta / D_70493
Durata	Totale 2.00 ore-lezione
Prezzo	CHF 50.00
Sede del corso	Ecole-club Migros Nyon (in progettazione)

Ecole-club Migros Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

scuola club

MIGROS