

Programme de méditations.

Différence entre la relaxation et méditation.

Les différentes méditations

M de concentration.

M de contemplation.

M transcendante.

M dynamique.

Exercice méditatif.

Les lettres de l'alphabet.

La relaxation et la respiration abdominale.

En mode actif.

En mode passif.

Méthodes.

la méthode des sons.

La méthode alternative.

La méthode taoïste.

La méthode de pleine conscience.

la méthode du souffle, Hyperventilation (facultatif).

Méthode transcendante, avec mantra.

Méthode Atma vichara (Qui suis-je).

méthode du leurre.

La méditation dynamique : Respirer/bouger/crier/ Stopper

Méthodologies.

Diverses : (combinaisons de plusieurs techniques).

La tasse de thé.

Le samouraï.

La quille.

Jeux.

« Prévoir un coussin, une couverture ou chaise. »