

MEDITATION - initiation



25-GAP-04

Description

Méditer : simplement s'asseoir et se "laisser être"
 Plus facile, me direz-vous, pour les tempéraments contemplatifs ou les introvertis que pour les extravertis, les hyperactifs ou les anxieux.
 Mais pourquoi ne pas essayer sans attente particulière et en laissant émerger ses bénéfices : régulation des émotions, prise de distance et de recul, clarté mentale, concentration accrue, sentiment d'enracinement.

Animatrices

Cécile DANIEL

Périodicité

2ème et 4ème lundi du mois

Horaire

10h00 à 11h30

Public concerné

Tout public - non cumulable avec les autres activités "bien-être"

Pré-requis

Tenue vestimentaire confortable.

Tarif

Participants dont N.A.

23 €

20

6

Divers