

DESCRIPTIF

Pratique de l'assise en silence (méditation sans objet de style zen). La pratique régulière de l'assise en silence, incarne l'ordre du corps qui, petit à petit, se reflète dans l'ordre du cœur. C'est la rencontre avec soi-même en silence. Pour l'homme et la femme d'aujourd'hui, qui veut retrouver un calme intérieur, une sérénité et une joie de vivre.

CONTENU

1. Exercice de relaxation, 10 minutes
2. Réchauffement (en souplesse) articulaire et musculaire, 10 minutes
3. Étirement des méridiens, 10 minutes
4. Assise en silence, 20 minutes
5. Marche méditative, 10 minutes
6. Assise en silence, 20 minutes
7. Auto-massage, 10 minutes
8. Travail sur le hara

AUTRES INFORMATIONS

- Ouvert à toutes et à tous;
- Tenue vestimentaire confortable et souple;
- Amener un coussin pour position assise (peut être fourni sur place);
- Amener une couverture ou grande serviette pour la méditation.

PERSONNE RESSOURCE : Maurice Alarie

La carte de membre des AEPP est obligatoire