



Méditation Tangram

*Pratique laïque de la méditation des origines
pour transformer sa vie*

Déroulement	<p>La méditation Tangram se fonde sur la rencontre entre une posture juste, une respiration profonde et la compréhension de l'esprit de la méditation des origines.</p> <p>Une séance commence par un temps d'échange sur la posture, la respiration ou un concept de la méditation, suivie d'une pratique de méditation silencieuse. Elle se termine par un temps d'échange sur le vécu de la pratique.</p> <p>Une séance dure 1h, afin d'intégrer tous les concepts pour être autonome dans sa pratique, 10 séances sont idéales.</p>
Public	<p>5 à 15 Adultes, à adapter en fonction de la taille de la salle</p>
Les bienfaits de la méditation	<ul style="list-style-type: none"> - Diminution du stress - Meilleur sommeil - Confiance en soi - Gestion des émotions - Renforcement du système immunitaire - Meilleure concentration - Empathie et relations 
Intervenante	<p>Malvina Ghoris</p> <p><u>Diplômes</u> : DEJEPS animation socioculturelle <u>Formations</u> : enseignante de méditation « Tangram » <u>Expériences</u> : pratique quotidienne de la méditation</p>
Lieu et matériel	<p>Lieu calme</p> <p>La salle doit être équipée de zafus (coussins de méditation) et zafutons (ou tapis), chacun peut également apporter son propre matériel</p>
Tarif	<p>100€/séances** pour des séances ponctuelles 90 €/séances** pour 3 à 9 séances dans l'année 70 €/séances** pour un minimum de 10 séances par an</p> <p><i>**Frais kilométrique supplémentaire à partir de 20 km</i></p>