



Activité facultative de midi

## Techniques de méditation pour faire la paix



Quoi ?	Activité d'apprentissage basique de la méditation pour apaiser les sentiments négatifs (colère, peur, tristesse).
Quand ?	Mardi, 15 minutes sur le temps de midi (12h-12h15'). Quatre semaines : 26 novembre, 3, 10, 17 décembre
Délai d'inscription ?	26 novembre
Inscription	formulaire sur le site de l'école à remettre au secrétariat <a href="https://www.co-gruyere.ch/activites-facultatives-bulle/">https://www.co-gruyere.ch/activites-facultatives-bulle/</a>
Où ?	Salle de l'aumônerie
Avec qui ?	Stéphane Verhelst
Matériel	Pique-nique pour ceux qui le souhaitent, après l'activité.
Programme	Échanges sur la motivation des participants et leurs attentes, et sur les limites de l'activité (qui n'entend pas remplacer une thérapie médicale !) ; exposé de quelques techniques de base empruntées à certains courants religieux ; mise en place de quelques techniques : ambiance feutrée, position corporelle, respiration, relaxation musculaire, musique douce, méditation guidée dans le style du <i>Mindfulness</i> , choix d'une formule de méditation, exercices de concentration de la volonté sur l'autre, la compassion, la paix en soi et dans le monde.