

FICHES DESCRIPTIVE de COURS

Titre	MEDITATION
Descriptif	➤ Dans ce cours, vous allez découvrir comment méditer
Public-cible	Personnes au bénéfice d'une rente AI
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Être au bénéfice d'une rente AI ➤ Motivé à se former ➤ Autonome dans les actes de la vie quotidienne
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Méditer en groupe ➤ Apprendre des exercices de respiration ➤ Apprendre la pensée positive ➤ Créer son mentra ➤ Utiliser la méditation en cas de situations stressantes ➤ Augmenter le bien-être et le calme
Moyens et méthodes	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Discussions et enseignement d'éléments théoriques ➤ Mises en pratique des exercices de méditation
Encadrement	Schua Mariani
Lieu d'exécution du cours	Centre Akasha Yoga, Chemin Grange-Canal 24, 1224 Chêne-Bougeries
Durée	39 sessions de 1.5h
Horaires	Mercredis de 17h30 à 19h00, du 20 août 2025 au 24 juin 2026
Capacité d'accueil	10 places
Tarif	Prix personnes AI : 350 CHF
L'association	<p>Actifs est une association qui accompagne des personnes en situation de déficience intellectuelle légère, autisme ou avec un syndrome d'Asperger.</p> <p>Sa mission consiste à soutenir les personnes dans la réalisation de leur projet d'autonomisation et d'intégration dans la société.</p>

	<p>Ses actions se concrétisent par :</p> <ul style="list-style-type: none">➤ du conseil➤ du coaching➤ de la formation
Responsable de la formation	<p>Shannon BLYTHE Responsable Administrative et RH 022 343 20 27 secretariat@actifs-ge.ch</p>