



Art et méditation

En cette période agitée, il est important de se relaxer et prendre du temps pour soi. La pratique de la méditation apporte **calme**, **sérénité**, **discernement** et **bienveillance** vis-à-vis de soi-même et d'autrui.

Elle favorise la **concentration** et l'ouverture d'esprit, et nous rend plus fort. Lors des séances de méditation, l'attention est portée sur la respiration, l'état du corps, les images mentales, les objets, la musique ou encore le mouvement. Chaque séance se termine par une méditation guidée sur une œuvre d'art aborigène, ce que les participants apprécient tout particulièrement.

Séances de méditation au Musée de l'art aborigène australien

CHF 25.- par séance ; CHF 200.-/10 séances
Réservation : info@fondation-bf.ch, 032 861 35 10

Theresa Burkhardt est votre guide de méditation. Elle s'est formée en Australie auprès d'Eric Harrison, auteur et professeur de méditation internationalement reconnu.