

ATELIER

AMPHITHÉÂTRE PASTEUR

DE 13h00 - 13h45

La méditation



DESCRIPTIF DE L'ATELIER

La méditation est une pratique d'entraînement de l'esprit favorisant le bien-être mental.

Du latin « Meditare » qui signifie « contempler », la méditation est une pratique qui consiste à entraîner l'esprit afin qu'il se libère des pensées négatives et néfastes. Évidemment, bien des pensées sont utiles pour gérer sa vie ou résoudre les problèmes pratiques. Mais, les mécanismes mentaux sont tels qu'ils produisent sans cesse des pensées souvent délétères. L'objectif de la méditation est donc de faire en sorte que ces pensées n'aient plus le contrôle sur nous, et de nous libérer de nos ruminations négatives qui nous empêchent d'avancer dans notre vie.

Méditer c'est donc utiliser certaines techniques de concentration et de relaxation afin de se concentrer sur soi et ainsi, faire taire son brouhaha intérieur. C'est une parenthèse dans notre quotidien stressant bruyant au rythme infernal et trop rapide : c'est pouvoir se poser, s'arrêter et observer ce qui se passe en nous...

Les bienfaits de la méditation :

- Augmenter l'occurrence de sensations positives
- Réduire les symptômes de douleur chronique chez les personnes âgées
- Améliorer les capacités de concentration et d'attention
- Réduire le stress et l'anxiété
- Prévenir les troubles cardiovasculaires
- Réduire la sévérité des symptômes du trouble obsessionnel compulsif
- Améliorer le système immunitaire

ATELIER DE 20 PARTICIPANTS

THEMATIQUE

- Management
- Stratégie
- Gestion de projet
- Développement personnel

PRE REQUIS

Tous les publics.

ANIMATEUR

Yannick AKNIN, dirigeant et entrepreneur dans le numérique, après avoir digitalisé des Radios internationales début 2000, œuvre maintenant dans le secteur Éducatif et Professionnel pour la mise en place d'un environnement numérique pérenne et cohérent.

Yannick est aussi membre du CJD Montpellier et vous accueillera pour une séance tout en douceur.