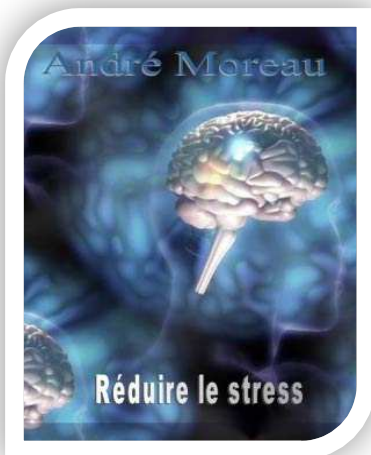


# Conférence sur la méditation-santé

Chaque conférence comprend une présentation powerpoint, une méditation guidée par André Moreau et une période de question.

André Moreau T.S. vous propose des conférences thématiques sur la méditation et la santé. Ces conférences se donnent dans la ville de Québec ainsi que dans plusieurs autres villes du Québec. Toutes les conférences sur les applications de la méditation permettent de comprendre les mécanismes qui régissent la thématique. De plus, elles font référence aux données actuelles de la science tout en s'inspirant des techniques de méditation des ateliers pratiques. Elles font partie des méditations-santé « kuasa-kuasa » axées sur le pouvoir d'agir et ne demandent aucune capacité de concentration ni condition physique particulière, car elles s'effectuent confortablement assis, les yeux ouverts en fixant une illustration.



## Thématique :

### Mieux gérer le stress grâce à la méditation

Dans cette conférence thématique, André Moreau met à jour les dernières recherches scientifiques au niveau du stress. Il dresse un portrait exhaustif des différents facteurs afin d'agir sur la dimension subjective inhérente au stress. Vous apprendrez à faire la différence entre les stressseurs, le stress et les répercussions du stress sur la santé physique et mentale. Lors de cette conférence, André Moreau défera les mythes et les croyances erronées face aux stress dans une atmosphère utilisant fréquemment l'humour pour transmettre l'information. Il abordera les différentes pathologies et les enjeux modernes liés au stress dans une perspective systémique. En plus, cette conférence abordera la dimension de la résilience, du pouvoir d'agir et de l'importance du système nerveux parasympathique, les hormones surrénales et le cortisol dans le phénomène du stress ainsi que le rôle de la méditation dans cette régulation physique et psychique.

**Offerte dans la ville de Québec et dans d'autres villes du Québec selon la demande.  
Informations prix, date, disponibilité (418) 623-8386**

**\* Cette conférence n'est pas un cours ni une thérapie, mais simplement une présentation d'une nouvelle technique de méditation-santé axée sur le pouvoir d'agir.**