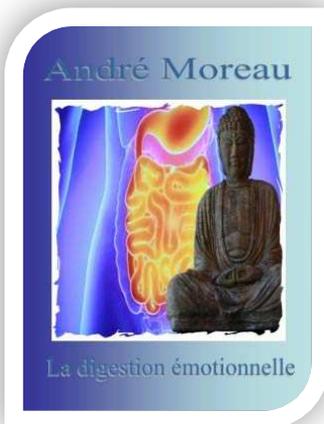


# Conférence sur la méditation-santé

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 :

### La digestion physique, psychologique et émotionnelle de la vie

Les nouvelles découvertes sur le cerveau entérique remettent en question le rôle du système digestif dans la gestion des émotions, mais également le concept de la vie comme étant un processus de digestion psychologique et émotionnelle. Lors de cette conférence, à travers son érudition et son sens de l'humour, André Moreau abordera plusieurs thèmes comme les

blocages psychodigestifs, le rôle du système digestif dans la production des neurotransmetteurs cérébraux, le cerveau entérique, le microbiote et le rôle des bactéries dans la survie, les conséquences du stress intestinal, les processus d'acceptation, le pardon thérapeutique, la nécessité de trouver du positif à chaque situation souffrance, le concept de « good luck » et de « bad luck », le sens de la souffrance, la borne et la mauvaise souffrance, etc. André Moreau abordera le rôle du pouvoir d'agir et de la méditation dans toutes les facettes de la digestion. \* 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.

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