

Conférence sur la méditation-santé

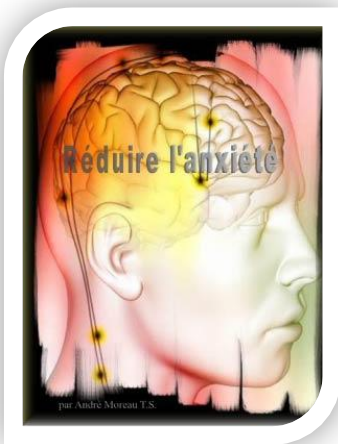
Chaque conférence comprend une présentation powerpoint, une méditation guidée par André Moreau et une période de question.

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 l'anxiété grâce à la méditation



Il est maintenant démontré que l'activité du cerveau est modifiée pendant et après une méditation. Dans cette conférence, André Moreau présente simplement l'anxiété sous sa forme biopsychosociale. Il met donc en lumière les dernières recherches sur les réseaux neuronaux, le rôle de l'amygdale, le cortex préfrontal versus le système limbique et les neurotransmetteurs, mais également des dimensions subjective et culturelle qui engendrent ces malaises. Cette conférence thématique abordera plusieurs sujets comme le rôle de l'obsession dans le processus mental, l'anticipation, la construction de l'insécurité, les perceptions intra-utérines, la différence entre un symptôme et une

maladie, le rôle de la mémoire dans les facteurs anxigènes, les états paniques, l'objectivation des signaux de danger, la subjectivité de nos perceptions, les biais de perception, etc. André Moreau fera la différence entre les menaces et les dangers afin de faire ressortir la dimension subjective de ce phénomène psychique et expliquera le rôle de la méditation dans la gestion de l'anxiété.

**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.**