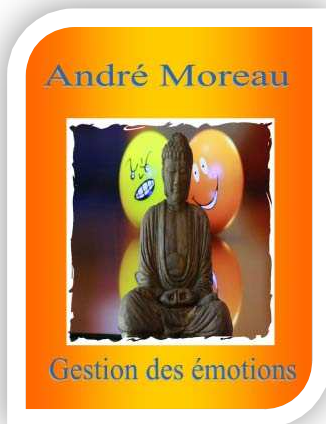


# Conférence sur la méditation-santé

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 gestion des émotions et la méditation

Dans cette conférence thématique, André Moreau aborde la compréhension des mécanismes subjectifs et culturels à l'origine des émotions. Il fera le parallèle entre la socialisation et les émotions, mais illustre bien le concept des habitudes et des conditionnement émotionnels. André Moreau abordera plusieurs sujets comme l'intelligence émotionnelle, le rôle du cortex préfrontal et du système limbique, l'introspection, la sublimation pendant la méditation, l'hypersensibilité, les créations intérieures, les chocs émotionnels, l'impact de la mémoire dans les réactions émotives, les mécanismes d'anesthésie psychoémotive, la surréaction, l'empathie, la contagion émotive, l'anticipation, le poisons et les contrepoisons émotifs, la compensation et la surimplication émotionnelle. En plus, André Moreau abordera la dimension des mécanismes cognitifs à l'origine des sentiments de peine, tristesse, colère, culpabilité, peurs, agressivité, etc., ainsi que le rôle de la méditation dans l'obtention de la relaxation émotionnelle et la récupération psychique. **\* 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**