

Atelier sur la méditation-santé



Aucun prérequis - Aucune disposition physique - Aucune concentration nécessaire

André Moreau offre des ateliers de méditation dans la ville de Québec ainsi que dans plusieurs villes du Québec. Ces formations sont théoriques et pratiques et font le pont entre les techniques des chamanes indonésiens et les dernières recherches scientifiques des neurosciences en matière de méditation. L'atelier sur les méditations-santé traite du pouvoir naturel de guérison et sont 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.



Une nouvelle méthode de méditation !

Il est de plus en plus démontré qu'une méthode de méditation unique et universelle ne peut convenir à tous et à toutes les situations. De ce fait, André Moreau a combiné dans sa méthode plusieurs techniques de méditation active et passive, mais également de catharsis et de stratégies-santé axées sur la modification cognitive et la réappropriation du pouvoir d'agir en matière de santé mentale et physique. De plus, cette méthode permet de favoriser l'apprentissage efficace, la réussite et l'épanouissement personnel. Les différentes techniques de méditation permettent d'éveiller les forces intérieures et spirituelles que nous avons tous à l'intérieur de nous, mais aussi de supprimer de nombreux blocages psychologiques, énergétiques ou émotifs. La méthode proposée constitue donc un coffre d'outils et de stratégies simples et accessibles adaptés à notre époque pour améliorer la qualité de notre vie. Toutes les méditations enseignées sont axées sur le concept du pouvoir d'agir. En fait, il est maintenant scientifiquement démontré que toutes les personnes possèdent un pouvoir de modifier ses attitudes, ses émotions, d'influencer les réactions de son métabolisme, modifier ses habitudes et d'apprendre à réagir autrement face à tous les stimuli intérieurs ou extérieurs. Il est donc possible d'apprendre à modifier ses réactions psychologiques, émotives et biologiques, mais également d'influencer sa qualité et situation de vie ainsi que ses interactions sociales. On appelle cela « biopsychosocial ». Ainsi, le nom « kuasa » signifie « pouvoir ». L'approche kuasa est donc conforme avec les valeurs du travail social, de la médecine intégrative, les neurosciences

et les déterminants de la santé. Les méditations enseignées se distinguent des autres du fait qu'elles sont basées sur des principes scientifiques et un postulat clair et vérifiable. Nous croyons ardemment qu'il ne suffit pas de pratiquer une technique, mais de comprendre le pourquoi afin d'apprendre à mieux gérer ses pensées, ses émotions, ses attitudes et ses habitudes de vie. De plus, l'approche soutient qu'une technique universelle ne peut être efficace, car chaque être humain, problématique ou pathologie ou situation sont différents et uniques. L'individu doit donc posséder plusieurs outils dans son coffre afin de choisir le bon outil en fonction de la situation spécifique. Par exemple, une méditation pour faciliter l'apprentissage et la motivation est très différente d'une méditation pour réduire le stress ou encore une méditation pour s'activer et stimuler son métabolisme n'est pas propice au sommeil, etc. La méthode soutient qu'il est essentiel de maîtriser les « pourquoi » et les « comment » afin d'adapter les techniques à sa personnalité et aux différents contextes de vie. La méthode de méditation « kuasa-kuasa » cible l'amélioration de la qualité de vie sous toutes ses formes comme un levier pour améliorer son état psychique et physique. Elle considère qu'il existe huit leviers-santé qui permettent d'agir sur sa santé mentale et physique :

- 1 Apprendre à modifier ses cognitions et ses attitudes afin de réduire le stress.
- 2 Apprendre à mieux gérer les émotions, les souffrances et les besoins.
- 3 Apprendre à mieux récupérer et stimuler son élan vital.
- 4 Apprendre à mieux se concentrer.
- 5 Apprendre à mieux se motiver.
- 6 Apprendre à mieux respirer.
- 7 Apprendre à mieux digérer.
- 8 Apprendre à mieux dormir.

L'approche kuasa-kuasa combine donc des techniques de méditation active et passive à travers l'utilisation de la catharsis thérapeutique. Plusieurs techniques s'effectuent les yeux ouverts afin de faciliter la concentration à travers l'utilisation de dessins-mandala, d'illustration symbolique et de la fixation in ou ex macula. Ces outils font référence aux souvenirs plutôt qu'à l'imagination. Elle décrit le fonctionnement psychique selon trois modes de pensée : la pensée utérine, l'imaginaire-symbolique et la pensée rationnelle. Elle utilise donc le symbolisme et les rituels afin de cibler le mode de pensée imaginaire-symbolique qui constitue le seul mode de pensée qui possède le pouvoir de modifier la santé et la qualité de vie de l'individu. L'approche fait un lien avec plusieurs découvertes récentes comme le cerveau entérique ou intestinal, le microbiote, les cerveaux limbique et reptilien, la communication intracellulaire et la coopération intercellulaire, les particules subatomiques comme les neutrinos, les bozons et l'énergie quantique. De plus, la méthode kuasa-kuasa fait donc le parallèle entre les différentes techniques et la production des différents neurotransmetteurs faisant ainsi le lien entre l'aspect psychologique et biochimique de l'organisme. La méthode est simple et inspirée des pratiques des guérisseurs, sages, professeurs et intervenants balinais faisant constamment le parallèle entre la médecine orientale holistique et les données actuelles de la science. Elle constitue donc un nouveau paradigme en matière de santé.

Une prochaine session de cours se tiendra bientôt.

Offerte dans la ville de Québec et dans d'autres villes du Québec selon la demande.

Informations prix, date, disponibilité (418) 623-8386