

# 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 confiance en soi et la méditation

Dans cette conférence, André Moreau propose une vision de « l'estime de soi » comme un facteur très important dans la résilience. Cette résilience constitue un ensemble de plusieurs facteurs protecteurs au niveau du fonctionnement physique, psychologique et social. Dans une analogie humoristique du beurre d'arachide et du Nutella, André Moreau met en lumière les facteurs qui détruisent ou construisent cette image subjective de soi. Avec humour, André Moreau fera la différence entre le Moi réel, le Moi perçu, le Moi présenté et le Moi idéalisé. De plus, la conférence thématique abordera plusieurs sujets comme l'image intérieure, le nettoyage des perceptions négatives, la réduction de l'écart entre la réalité et l'idéalité, les perceptions intra-utérines, la

comparaison sociale, la déficience de l'auto-évaluation, la différence entre la compétence et la confiance, le sentiment d'utilité et le sens de nos actions, la projection de nos perceptions, l'intervention de la mémoire et de la subjectivité dans le phénomène de la perception. Cette conférence abordera également le sentiment du pouvoir d'agir versus le sentiment d'impuissance et d'incapacité et du rôle de la méditation dans la reconstruction de l'estime de soi et du pouvoir de réussite.

\* 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**

