



Santé globale par l'hypnose

Carole Dionne

L'entraînement de la pleine conscience par la méditation

«Celui qui se livre à des méditations claires trouve rapidement la joie dans tout ce qui est bon.

Il voit que les richesses et la beauté sont impermanentes et que la sagesse est le plus précieux des bijoux.»

Bouddha

«Sans méditation, on est comme aveugle dans un monde d'une grande beauté, plein de lumières et de couleurs.»

Jiddu Krishnamurti

B2Zen.com

L'entraînement de la pleine conscience par la méditation permet de :

- Développer des capacités d'attention et de concentration
- Augmenter la conscience et l'identification des sensations corporelles, des sentiments et des pensées
- Améliorer la confiance en soi et la communication interpersonnelle
- Mieux gérer ses émotions même négatives par l'acceptation de leur vécu
- Réduire le stress et ses conséquences : troubles du sommeil, troubles alimentaires, tensions physiques ou psychiques, maux de tête, troubles cardio-vasculaires, fatigue chronique, conduites addictives, burn out...
- Développer une plus grande tolérance à la douleur chronique
- Prévenir la rechute dépressive
- Renforcer le système immunitaire

L'entraînement à la Pleine Conscience a un impact sur la structure du cerveau et son fonctionnement en rapport avec le développement des capacités de concentration et d'un meilleur contrôle émotionnel. Des changements neurophysiologiques et structurels sont observés chez des personnes pratiquant régulièrement la méditation : augmentation de la substance grise dans l'hippocampe, réduction de l'amincissement cortical provoqué par le vieillissement dans certaines régions préfrontales, amélioration de la connectivité de certaines régions cérébrales... méditation en pleine conscience est de plus en plus utilisée dans les hôpitaux afin d'aider les gens.

J'offre 8 ateliers de 1 heure en méditation en pleine conscience à Cabano 30 rue Pelletier

du mardi 7 octobre au mardi 25 novembre

et jeudi 9 octobre au jeudi 27 novembre au centre des loisirs à Biencourt.

Coût: 10\$ par rencontre

Inscrivez-vous rapidement à:

418-928-1143

Carole Dionne

info@caroledionne.com