



## MÉDITATION COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Sophie Boyer

La méditation, aussi communément appelée méditation de “pleine conscience” est un art qui prend sa source dans toutes les grandes traditions spirituelles du monde, et aujourd’hui dans le milieu médical. Que ce soit sous forme contemplative, de techniques corporelles, c’est avant tout **un exercice qui permet de se reconnecter avec ce que la vie a de plus simple**, de plus fondamental et qui passe par le ressenti de notre existence, ici et maintenant.

### ◆ Les bienfaits

Le champ d’action de la méditation est vaste.

Les approches de la “Pleine Conscience” comme le MBSR ont avant tout un objectif thérapeutique : **la réduction du stress**. Au sens large, la méditation propose de développer un regard différent sur la totalité de notre expérience en tant qu’être humain. Elle permet de développer un meilleur ancrage, une meilleure assise face aux défis de l’existence. D’envisager notre vie de manière plus sereine, de mieux comprendre que la liberté passe avant tout par la compréhension de nos propres systèmes de croyances et de tout ce qui semble nous desservir.

**La méditation invite à se défaire pas à pas de ce dont nous n’avons plus besoin pour continuer d’évoluer.**

### ◆ Les techniques

L’attention portée au **souffle**, à l’**écoute** ou aux différentes **sensations corporelles** induisent une meilleure connexion avec l’instant présent et amènent progressivement le mental à se calmer. Cette conscience accrue de l’instant permet de remarquer ce qui ordinairement nous échappe dans le courant de nos vies affairées.

Ces pratiques sont expérimentées dans le confort d’une posture assise ou allongée.



Retrouvez cette thérapie sur [otium.center](http://otium.center)



- ☛ Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM
- ☛ Durée : 60 min
- ☛ Adapté aux ados et adultes : oui