



MÉDITATION

COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Caroline-Laure Gousseau

Notre thérapeute propose une pratique guidée de la méditation en groupe, dans un cadre doux et sécurisant. Il **permet à chacun(e) de faire une pause**, de se reconnecter à soi et d'explorer différentes techniques de recentrage et de pleine présence.

Les bienfaits

Au sens large, la méditation propose de développer un regard différent sur la totalité de notre expérience en tant qu'être humain.

Pratiquée régulièrement, cette pratique offre de nombreux effets positifs sur le corps et l'esprit :

- **Réduction du stress** et de l'anxiété
- **Amélioration de la concentration** et de l'attention
- **Meilleure gestion des émotions**
- **Apaisement mental** et détente corporelle
- **Développement de la pleine conscience** au quotidien

Les techniques

L'atelier combine différentes approches accessibles à tous pour faciliter l'ancrage et le retour à soi :

- Méditation guidée (visualisation, ancrage...)
- Méditation en silence ou sur la respiration
- Pratiques de pleine conscience (body scan, observation des pensées...)
- Exercices de retour au corps et à l'instant présent
- Temps d'échange ou de partage (selon les séances)

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





🌿 Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM

🌿 Durée : 60 min

🌿 Adapté aux ados et adultes : oui