



MÉDITATION

COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Yvan Leuridan

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

Ce rendez-vous hebdomadaire d'une heure est constitué de **3 parties :**

- **Lecture de quelques citations** ou d'un texte (5 min), abordant une des sept attitudes que Jon Kabat-Zinn (fondateur du programme Mindfulness) propose de cultiver pendant la pratique de la méditation
- **Méditation en mouvement**, en position assise (25 min). Le mouvement et les sensations physiques qui en émergent permet d'amener son attention vers l'intérieur de soi
- **Méditation en position assise immobile** (25 min). Comme son nom l'indique *Mindfulness* signifie “présence attentive”, une pratique profonde guidée où finalement il n'y a rien à atteindre, juste être là. Posture de présence à soi où souvent se produit des effets psychocorporels positifs
- **Possibilité de partager ses expériences** en fin de séance (5 min)





- ❖ Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM
- ❖ Durée : 60 min
- ❖ Adapté aux ados et adultes : oui
- ❖ Possibilité de suivre les séances de méditation **depuis chez soi,**
via l'application Zoom