



Initiation méditation

Animée par Catherine Pouille
Une fois par mois
Place Québec

La méditation une pratique psychocorporelle qui aide à mieux vivre sa vie. Elle s'appuie sur des exercices de détente, de visualisation et de respiration.

C'est un entraînement mental à la régularisation du stress et des émotions permettant d'améliorer le bien être et la santé mentale.

Des études ont montré que 10 minutes de méditation par jour permettent de faire diminuer de deux points la tension artérielle, baisser le taux de cortisol, l'hormone du stress ; stimulent les endorphines, améliorent les capacités cognitives et la mémoire et protègent du vieillissement.

Qu'attendez-vous pour améliorer votre santé ?

Venez essayer la pleine présence avec méditation guidée inspirée de la sophrologie.