



# Méditation, médecine, et neurosciences



Mme PELAQUIER Agnès (Docteur en médecine, Hépatogastro-entérologue, Oncologue digestif)

## INFORMATIONS

*Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.*

Lieu : Université Populaire  
(Salle de réunion)

MATERIEL : Aucun

Début le mardi 16 janvier 2024

CODE ACTIVITÉ : 234

DURÉE : 02:00

**Prix : 8.00 €**

### RENSEIGNEMENTS SUR TARIFS :

8 € pour les adhérents  
4 € pour les adhérents de moins de 25 ans  
4 € pour les adhérents demandeurs d'emploi et les bénéficiaires de minima sociaux Sous réserve de place disponible (priorité à nos adhérents), nos conférences sont accessibles à l'entrée de la conférence, au tarif de 12 €.

## DESCRIPTION

### Nouvelle séance suite au succès de l'activité 208.

La méditation de pleine conscience : késako ?

Un peu d'histoire nous permettra de mieux comprendre comment la Méditation est une pratique ancestrale et comment la méditation dite de « pleine conscience » (ou « mindfulness »), pratique laïque, a trouvé actuellement sa place dans notre société.

Cette forme contemporaine de méditation consiste à vivre le moment présent, être dans le « ici et maintenant », en portant notre attention sur nos émotions, nos pensées et nos sensations physiques, sans porter de jugement.

En favorisant un état mental apaisé, enclin à abaisser le niveau de stress et à améliorer sa qualité de vie, elle apporte de nombreux bénéfices pour la santé.

Puis nous explorerons le lien entre les neurosciences et la méditation et les applications qui en découlent en Médecine.

## PRÉ REQUIS

## OBJECTIFS

Sensibiliser aux bienfaits de la méditation

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	16-01-2024	18:30	02:00	Université Populaire (Salle de réunion), Maison des services publics, 1er étage côté nord 1 avenue Saint-Martin - 26200 MONTELMAR