

!!! Nouveau au LittoralTherapy Centre de Boudry : MEDITATION !!!

Dès le 4 septembre 2018, cours en soirées

La méditation, c'est quoi ?

- ◆ Une façon de vivre l'instant présent, l'ici et le maintenant ?
- ◆ Une méthode pour mieux se connaître, gérer son stress, ses émotions et se libérer de la tyrannie de nos pensées tournant en boucles ?
- ◆ Un moyen de prendre du recul par rapport aux événements qui surviennent dans notre vie ?
- ◆ Une technique pour améliorer sa concentration, sa mémoire, sa qualité de présence et être plus centré ?
- ◆ Des moments privilégiés de rendez-vous avec soi-même ?



Tout cela à la fois et plus encore. Les bienfaits de la méditation sont multiples et impactent favorablement nos différents plans : physique, mental, émotionnel, énergétique et spirituel.

Contrairement à une idée fausse assez répandue à propos de la méditation, il n'y a pas forcément besoin de méditer durant des heures assis et immobile pour déjà en vivre les

bénéfices. Il existe différentes façons de méditer. La méditation peut se pratiquer et s'intégrer facilement dans nos vies quotidiennes. L'important est de pratiquer régulièrement, ne serait-ce que quelques minutes par jour, par exemple 3 minutes de respiration consciente 3 fois par jour.

La méditation peut également se pratiquer tout en vaquant aux activités quotidiennes : manger, marcher, nager, faire la vaisselle, prendre sa douche, etc.

Avec l'entraînement quotidien, la méditation devient une façon de vivre avec plus de recul. C'est une approche amenant à plus de présence, de paix intérieure ainsi qu'à une meilleure compréhension de soi et des événements de la vie.

Il existe plusieurs types de méditations. Parmi celles que je pratique et enseigne, il y a la méditation de pleine conscience (Mindfulness), les méditations-visualisations guidées ou les méditations sonores. Pour en savoir plus : <https://www.littoral-therapy.com/pleineconscience-mindfulness>

La méditation, pour quoi ?

Entre autres, pour :

- ◆ Soulager l'anxiété, les peurs, la dépression, le burn-out, les difficultés émotionnelles ou psychiques;
- ◆ Renforcer la concentration, l'attention et l'apprentissage;
- ◆ Améliorer l'estime de soi;
- ◆ Surmonter les perturbations du sommeil et/ou de l'alimentation et des douleurs chroniques.

La méditation, pour qui ?

Pour tout un chacun désireux de prendre soin de son corps et de son esprit ainsi que de son développement personnel – aucun pré requis.

*On a demandé à Bouddha : «Qu'as-tu gagné grâce à la méditation ? »
Et il a répondu : « Rien ! Cependant, laisse-moi te dire ce que j'ai perdu : la colère, la dépression, la folie, la peur d'être vieux et celle de mourir. »*

Isabelle Debrot

Life & Job Coach certifiée – thérapeute

Anime ateliers et soirées de méditations

Pour le littoral neuchâtelois : au LittoralTherapy Centre (Boudry) et au Centre prévention et santé (Colombier) – Contact tél. : 079 691 96 09