



# SCIENCE & MÉDITATION

La méditation du coeur pour la force de l'esprit

Faites l'expérience de la méditation

## SCIENCE ET MÉDITATION

Expérimentez la méditation et découvrez de nombreuses recherches scientifiques sur le cerveau. Ce programme vous exposera à une nouvelle compréhension de la prise de décision, de la performance, de la gestion du stress et de l'amélioration des qualités relationnelles tout en vous faisant expérimenter diverses techniques méditatives facilement intégrables au quotidien. Ces pratiques peuvent amener de profonds changements, et une approche plus légère et joyeuse de la vie.

## LE FORMAT

Huit sessions de 30 minutes : 15 minutes de science et 15 minutes d'expérimentation de la méditation du coeur. Une fois par semaine, à distance, pendant la pause déjeuner. Voici les sujets abordés:

- 1/ La santé et le bien-être
- 2/ L'attention
- 3/ La performance de pointe
- 4/ La prise de décision
- 5/ La pensée positive
- 6/ La résilience
- 7/ Le bonheur
- 8/ L'empathie et la compassion



## INSTITUT HEARTFULNESS

Heartfulness est une organisation internationale à but non lucratif, reconnue comme ONG et associée au département d'information des Nations-Unies. Elle est présente dans plus de 160 pays avec plus de 4 millions de pratiquants, offrant un ensemble de techniques yogiques centrées sur le cœur et promouvant un art de vivre respectueux de l'humain et de l'environnement. Grâce à l'économie du don et à l'engagement de plus de 500 000 bénévoles dont 13 000 formateurs, il est possible de méditer gratuitement dans plus de 6'000 centres, appelés Heartspots.

LA MÉDITATION DU COEUR POUR  
LA FORCE DE L'ESPRIT

heartfulness  
purity weaves destiny