

# LA MEDITATION ET SES

## BIENFAITS

### Des méthodes et des effets



Ces trente dernières années, les neurosciences ont mis en évidence les effets bénéfiques de la pratique de la méditation. Ces effets portent sur **l'équilibre psychologique** de la personne, sa capacité à **créer et explorer un calme intérieur**, et sur sa **santé physique**.

Les scientifiques sont arrivés à ces constats à partir de l'observation d'hommes et de femmes ayant au préalable développé une réelle maîtrise de techniques de concentration, comme c'est le cas pour les Lamas Tibétains, ou des groupes de personnes inscrites dans des programmes d'entraînement mental.

Des résultats parfois surprenants, mais particulièrement significatifs ont été mesurés. Comme par exemple une **diminution des maladies infectieuses de 30%**, mais aussi une **baisse du taux de cholestérol** ou un **renforcement du système immunitaire**. La liste est très longue et s'enrichit régulièrement grâce à de nouvelles études.

Ces techniques peuvent être pratiquées comme un art dont la maîtrise progressive permet la découverte de ressources intérieures souvent insoupçonnées. C'est un chemin qui tend vers la libération de nos conditionnements culturels et une meilleure connaissance de la nature de notre esprit. Ce chemin est accessible à tous et à tout moment de sa vie.

# MODALITES

ACCES - ENSEIGNEMENT - PRATIQUE

Accès Vendredi :

Inscription au Garden Blues

( Cours de yoga inclus )

Accès Jeudi :

Participation en Offrandes

Au Garden Blues

23 - 25 Rue de Pouzioux

86000 Poitiers Biard

Contact: Géraldine BONNIN

06 11 37 53 81

[gbonnin1@outlook.fr](mailto:gbonnin1@outlook.fr)

[www.garden-blues.com](http://www.garden-blues.com)



 **Garden Blues**  
POITIERS

## ECOLE DE MEDITATION DU GOMDE DE POITIERS

### Au Garden Blues

Actualités 2023/2024

A Partir du 8/09/2023

## INSCRIPTION

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Numéro de tel: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ .

Adresse mail: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Installer le Calme  
mental pour vivre



son quotidien autrement!

