

Méditation

La méditation cherche à stabiliser le mental en lui évitant de repartir dans les pensées ou vers toutes les préoccupations du moment. La parenthèse méditative va développer une conscience de l'instant présent qui va permettre au mental de relâcher toutes les tensions et de se laisser immerger dans un apaisement intérieur. La concentration est la première étape vers la méditation, avec entre autres des exercices de visualisation sur les chakras et les énergies subtiles. En apprenant à vivre le moment présent, toute activité devient plus efficace.

Cette pratique se réalise généralement seul, dans un endroit calme et apaisant. C'est une forme d'introspection qui, menée par la respiration, permet d'apaiser son esprit. Il suffit de se concentrer sur soi, sur le moment présent, sur ses problèmes, etc. L'objectif est d'affronter tous nos soucis, un par un, pour les résoudre au fur et à mesure. Avec de l'entraînement, la méditation aide à se détendre plus rapidement mais booste aussi la confiance en soi. La méditation peut être intégrée au quotidien et s'effectuer une fois par jour, sur des périodes très courtes.

Les objectifs QVT

- Gérer le stress
- Relaxation
- Retrouver la concentration
- Gérer ses émotions

Comment ?

- Assis
- En groupe de 15 personnes
- Durée : 15 à 20 min. pour les débutants, à coupler avec le yoga

