

Série sur les auto-soins

Méditation



Programme Apprentissage



Discutons :

- Qu'est-ce que la méditation?
- Pourquoi devrais -je méditer?
- Exercice de méditation guidée

Qu'est-ce que la méditation ?

Entraîner votre attention et votre conscience pour atteindre un état mental clair et un état émotionnel calme et stable.



Pourquoi méditer?



- Réduire la pression artérielle
- Réduire le stress
- Améliorer la qualité du sommeil
- Améliorer la régulation émotionnelle et du système nerveux
- Augmenter la concentration
- Améliorer l'humeur
- Réduire l'agressivité
- Avoir une meilleure capacité d'adaptation
- Avoir un plus grand sentiment d'empathie et de connexion avec les autres

Types de méditation

- Pleine conscience
- Mantra
- Mouvement
- Visualisation
- Guidée



Exercice de méditation

guidée :

Axée sur le corps (3 minutes)

Méditation avec respirations profondes



« Vous devriez vous
asseoir pour méditer
pendant 20 minutes
chaque jour, à moins que
vous soyez trop occupé.
Dans ce cas, vous devriez
le faire pendant
une heure. »
—Proverbe zen



Merci!

Envoyez-nous un message à purolatorhealth@purolator.com si vous avez des questions.