

21 décembre

Journée mondiale de
la méditation



www.meditationetcoaching.com

La méditation peut contribuer à **réduire le stress, la tension artérielle et l'anxiété, à promouvoir la santé émotionnelle, à renforcer la conscience de soi et à améliorer le sommeil.**

La définition la plus reconnue de **la méditation** la décrit généralement comme une pratique où un individu utilise des techniques telles que la pleine conscience, l'attention focalisée ou la pensée concentrée **pour entraîner l'esprit et atteindre un état de clarté mentale, de calme émotionnel et de relaxation physique.**

Au-delà des bienfaits individuels, la méditation favorise l'empathie, la collaboration et le sentiment d'un but commun, contribuant ainsi au **bien-être collectif**.

Le 21 décembre, Journée mondiale de la méditation, proclamée par l'ONU, réaffirme **le droit qu'a toute personne de jouir du meilleur état de santé physique et mentale possible.**

La résolution reconnaît qu'une **plus large diffusion d'informations sur les bienfaits de la méditation serait bénéfique pour la santé** des populations dans le monde entier.

Plus d'information sur
www.un.org/fr/observances/meditation-day

Je me tiens à votre disposition
de 14h à 15h à l'Office du Tourisme
afin de **répondre aux questions** que vous vous
posez et de comprendre la méditation, sans
mystère ni jugement.

Je suis Sonia Kofman, **Docteure en pharmacie,**
coach professionnelle certifiée, facilitatrice en
méditation de pleine conscience.

Je pratique la méditation tout comme le yoga
depuis plus de 10 ans et ai expérimenté diverses
techniques de développement personnel depuis
plus de 30 ans.

www.meditationetcoaching.com

La **méditation** de pleine conscience, **en prévention**, approche non médicamenteuse, est mon approche de santé intégrative, au service d'une **santé mentale positive**.

À quand la méditation quotidienne aussi naturelle que la douche ?

La santé mentale positive recouvre le **bien-être**, l'**épanouissement personnel**, les **ressources psychologiques** et les **capacités d'agir** de l'individu dans ses rôles sociaux.

