

*21 décembre*

Journée mondiale de  
la méditation



*[www.meditationetcoaching.com](http://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**.

*[www.meditationetcoaching.com](http://www.meditationetcoaching.com)*

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.**

*[www.meditationetcoaching.com](http://www.meditationetcoaching.com)*

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](http://www.un.org/fr/observances/meditation-day)

*[www.meditationetcoaching.com](http://www.meditationetcoaching.com)*

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](http://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.

*[www.meditationetcoaching.com](http://www.meditationetcoaching.com)*



