

Conférences « Méditation et cerveau »

Conférence (en présentiel)

GPS :

Le 14 mars 2023 | 18h

1. Brigitte Quignon (Psychologue clinicienne, enseignante de yoga) "Les bienfaits de la méditation de pleine conscience sur le cerveau" Lors de cette conférence Brigitte Quignon définira ce qu'est la méditation de pleine conscience, pratique laïque à la portée de chacun. Celle-ci fait l'objet de nombreuses études scientifiques qui démontrent ses bienfaits sur la santé mentale : réduction du stress, meilleur sommeil, diminution de l'anxiété, effets antidépresseurs, gestion de la douleur... Différentes approches méditatives seront présentées : pratiques de pleine attention, pratiques centrées sur la bienveillance et la compassion. La conférencière guidera ensuite une méditation de quelques minutes. 2. Tu Anh Tran (Professeur, CHU, Nîmes, Chef du service de pédiatrie) et Fabricio Pereira (MCF Biophysique) "Effets de la méditation pleine conscience sur le cerveau et ses conséquences sur le système immunitaire à partir des études scientifiques et l'imagerie cérébrale"

Orateur(s)	Admission
Brigitte Quignon, Psychologue Clinicienne, enseignante de yoga Tu Anh Tran, Professeur, CHU Nîmes, Chef du service de pédiatrie Fabricio Pereira, MCF Biophysique	gratuite sur inscription

Partenaires de l'événement

Rotary Club Nemausus, laboratoire MIPA, CHU de Nîmes