

Conférence

Méditation et santé

François Bourgognon



*Méditer,
c'est s'arrêter, ressentir, observer et laisser les choses être telles qu'elles sont.*

Inscrite depuis des millénaires au cœur de la philosophie bouddhiste, la pratique méditative intéresse le monde de la psychothérapie et des neurosciences depuis plusieurs années. Dite de pleine conscience ou de pleine présence (mindfulness), la méditation est de plus en plus utilisée dans le domaine de la santé et son intérêt a été validé scientifiquement dans de nombreuses indications.

- » Formé à la pratique de la méditation depuis des années, le Dr François Bourgognon l'enseigne et l'utilise pour aborder les difficultés psychologiques et émotionnelles de ses patients. L'objet de cette conférence est de partager son expérience et de montrer tout l'intérêt que peut avoir cette approche en médecine, notamment dans la gestion du stress, de l'anxiété, de l'insomnie, de la douleur chronique et la prévention des rechutes dépressives.
- En outre, des réponses claires seront apportées à des questions récurrentes telles que : *Quelles sont les différences entre méditation et relaxation ? Comment faire ses premiers pas en méditation de pleine présence ? Que peut m'apporter cette approche ? Et pourquoi tant de personnes disent que la méditation a changé leur vie ?*

Son intervention peut être organisée en présentiel ou en Visio, en format «conférence» pour le grand public, pour vos séminaires, vos conventions ou vos événements d'entreprise ou associatifs; ou en mode «atelier ou workshop» pour vos équipes dirigeantes, vos adhérents ou vos salariés. Une personnalisation peut être envisagée en fonction de l'objectif, du contexte et du public visé.

Conférence en lien avec le livre dont il est l'auteur :
« La méditation en 10 questions » (Ellipses)

François Bourgognon, psychiatre/conférencier

Psychiatre et psychothérapeute, le docteur François Bourgognon est instructeur et formateur en méditation de pleine présence. Il est formé aux thérapies comportementales et cognitives et à la thérapie d'acceptation et d'engagement. Il est également le directeur de Mindful-France, un institut de formation aux thérapies basées sur la mindfulness, et le conseiller scientifique de l'application de méditation Namatata.

Demande de renseignements : contact.fb@triptikcom.fr

www.francois-bourgognon.fr