

CONFÉRENCE | LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION SUR NOTRE CERVEAU

Publié le 10.02.2023 - Modifié le 27.02.2023

Le bien-être mental et physique est un élément essentiel au bon fonctionnement de notre cerveau. Cet état de bien-être peut s'acquérir par différentes techniques. Il est ainsi possible d'apprendre à réguler son stress, à améliorer son attention et sa concentration et à contrôler ses émotions. Parmi ces techniques, la méditation est particulièrement étudiée par les scientifiques, notamment dans le contexte du vieillissement de nos fonctions intellectuelles et de la maladie d'Alzheimer. La Fondation Alzheimer vous propose de mieux comprendre les bases scientifiques des bienfaits de la méditation sur le cerveau et de vous initier à cette pratique en direct grâce à nos experts.



/ LES EFFETS BÉNÉFIQUES DE LA MÉDITATION SUR NOTRE CERVEAU

Dans le cadre de la [Semaine du Cerveau 2023](#), cordonnée par la [Société des Neurosciences](#), la Fondation Alzheimer vous invite à participer à une **conférence en ligne sur les bienfaits de la méditation sur le cerveau**. Cet événement sera aussi l'occasion de mettre en pratique des **exercices de méditation**.

Accompagné par le Docteur Gaël Chetelat (membre de notre [Comité Opérationnel](#)) et par Martine Bachelor (coach en méditation de pleine conscience et auteure), le Professeur Philippe Amouyel (Directeur Général de la [Fondation Alzheimer](#)) vous propose le programme suivant :

- > Introduction
- > Présentation des dernières avancées de la recherche sur les bienfaits de la méditation
- > Une séance de méditation en live

> Un temps d'échange questions / réponses

Cette conférence est gratuite et se déroulera le **mardi 14 mars de 17h30 à 19h00 en ligne**. Le nombre de participants étant limité à **200**, nous vous remercions par avance de bien vouloir vous inscrire via le lien ci-dessous :

[S'inscrire](#)

/ LA SEMAINE DU CERVEAU : DÉJÀ TROIS ANS D'ENGAGEMENT POUR LA FONDATION ALZHEIMER

La Semaine du Cerveau est un événement international organisé simultanément dans une centaine de pays et dans plus de 120 villes en France. L'objectif est de sensibiliser le grand public à l'importance de la recherche sur le cerveau. C'est l'occasion pour de nombreux médecins, chercheurs et chercheuses de rencontrer le public afin de partager les avancées obtenues dans les laboratoires de recherche en neurosciences et d'en présenter les enjeux et les implications pour notre société.

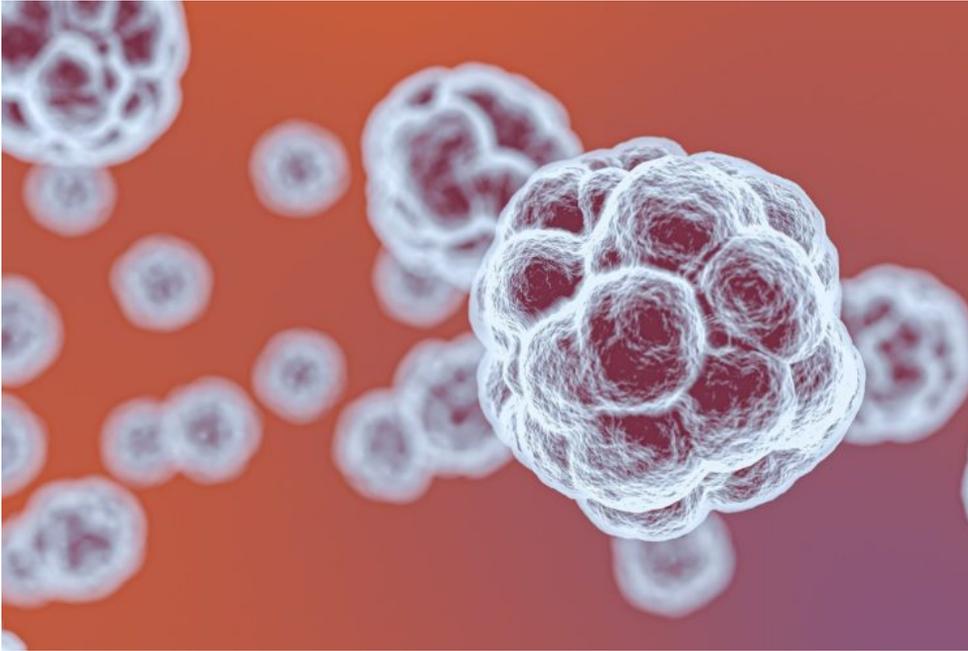
Dans le cadre de nos actions de prévention de la maladie d'Alzheimer et pour la 3ème année consécutive, la Fondation Alzheimer soutient cette initiative et s'engage en vous proposant une conférence originale et pratique.

Rejoignez-nous nombreux pour une séance de méditation guidée.
Vous pourrez également poser vos questions en direct à nos experts !

 [TÉLÉCHARGER](#)

PARTAGER SUR :    

/ VOUS AIMEREZ AUSSI



Publié le 20.03.2020

[Alzheimer & Covid-19 : recommandations pour garder le contact avec ses proches](#)