

Mercredi 28 novembre à 18h30
Sierre, **aula de la HES-SO Valais/Wallis**
route de la Plaine (sous la gare CFF)

Conférence publique

La méditation en pleine conscience, pratique anti-stress et de mieux-être

Dr. Guido Bondolfi, professeur au département de psychiatrie de la Faculté de Médecine de l'Université de Genève, médecin chef du service de psychiatrie de liaison aux HUG.

Pionnier en Suisse romande de l'introduction des approches basées sur la méditation de type pleine conscience.

Organisation ProjetSanté avec l'appui de la HES-SO Valais/Wallis



Mercredi 28 novembre à 18h30
Sierre, aula de la HES-SO Valais/Wallis

La méditation en pleine conscience, Pratique anti-stress et de mieux-être

La méditation en pleine conscience vit un boom mondial. Initiés dans le milieu de la santé, les programmes de méditation laïque sont également connus sous le nom de mindfulness.

Si ces approches font un tabac de nos jours, la méditation, en soi, remonte à des temps très anciens et était pratiquée un peu partout dans le monde par les sociétés traditionnelles qui connaissaient son pouvoir sur le corps et l'esprit.

De multiples bienfaits

De très nombreuses études effectuées grâce aux techniques d'imagerie cérébrale confirment aujourd'hui scientifiquement ses bénéfices. Etats dépressifs, de stress et d'anxiété, confiance en soi, fatigue, douleurs chroniques, stimulation du système immunitaire, amélioration de l'attention, de la créativité, etc. : la liste des bienfaits liés à la mindfulness est longue. Résultat : des hôpitaux aux écoles, des entreprises aux prisons, la méditation en pleine conscience est partout, ou presque.

Panacée ?

L'intérêt ne cesse de croître, de même que les attentes et les questionnements suscités par ces programmes, d'autant qu'une foule d'offres de cours divers et variés surfent sur cette vague. Alors, la méditation en pleine conscience serait-elle la panacée ? *Faire le point sur ces techniques, donner des pistes pratiques, tel est l'objectif de notre conférence.*

A noter que depuis cette rentrée, la HES-SO Valais/Wallis propose à ses étudiants en filière Tourisme un cours d'intelligence émotionnelle intégrant des pratiques de mindfulness. C'est pourquoi ProjetSanté met sur pied cette conférence en association avec la Haute Ecole.



ProjetSanté est une association à but non lucratif émanant de l'ensemble des communes précédemment propriétaires de l'Hôpital régional de Sierre-Loèche.

Notre mission Valoriser le patrimoine immobilier resté en main des communes, dont l'ancien hôpital devenu l'École cantonale d'art (ECAV) et le bâtiment du personnel. L'ex-Clinique Sainte-Claire, dont nous conduisons la transformation en EMS (Résidence Plantzette), fait partie de ce patrimoine.

Nos conférences Nous en organisons quatre par année. Ces soirées publiques, animées par d'éminents spécialistes, portent sur des thèmes d'actualité touchant à la santé et au mieux-être : troubles du sommeil, plantes anti-âge, hypnose, techniques pour apaiser la douleur, etc.

Nos autres activités Nous organisons chaque année un concours d'affiches réservé aux étudiants de l'École cantonale d'art du Valais (ECAV) et soutenons financièrement des projets émanant de tiers (nouveau skatepark de Sierre, jardins thérapeutiques dans les homes, chiens d'aveugle le Copain, etc.).

www.projetsante.ch