

La méditation, c'est bon pour le cerveau

CONFÉRENCE LOUIS-JEANTET

Jeudi 1^{er} décembre 2022 | 18h30

Auditoire Louis-Jeantet

Route de Florissant 77, 1206 Genève

Pr Steven Laureys

Directeur de Recherches FRS -
Fonds de la Recherche Scientifique
GIGA Consciousness Research Unit -
Université de Liège



MODÉRATION

Bertrand Kiefer

Rédacteur en chef de la Revue Médicale Suisse

INSCRIPTION ET INFORMATION

unige.ch/medecine/ConferenceJeantet/Laureys



La méditation, c'est bon pour le cerveau

Pour la deuxième édition de ses conférences grand public, la Fondation Louis-Jeantet – en collaboration avec la Faculté de médecine de l'Université de Genève – vous invite à venir à la rencontre de l'organe le plus délicat de notre corps : le cerveau. Dans un monde où nous avons de plus en plus de mal à appuyer sur le bouton « pause », le neurologue Steven Laureys étudie, sous l'angle des neurosciences, comment la méditation peut stimuler et modifier positivement notre fonctionnement cérébral. À la lumière des recherches menées sur le cerveau et de la pratique notamment des moines bouddhistes, il explique les effets de la méditation en pleine conscience sur notre corps et sur notre esprit.

Il n'est néanmoins pas nécessaire d'être bouddhiste pour ressentir les bénéfices de la méditation pour notre santé mentale ! Moins de stress, un sommeil de qualité, une meilleure concentration, moins d'anxiété, ou encore des effets antidépresseurs et antidouleur sont en effet à la portée de chacune et chacun d'entre nous.

Lors de sa conférence, le **professeur Laureys** détaillera ce que la science sait, à l'heure actuelle, de l'action de la méditation sur nos neurones, et proposera des exercices pratiques simples et efficaces.

