

<https://www.pole-sophrologie-acouphenes.fr/meditation.html>

Meditation

- Utile - Glossaire - M -

Date de mise en ligne : jeudi 30 janvier 2014

Copyright © Le Pôle Sophrologie et Acouphènes - Tous droits réservés

Meditation

La méditation est une pratique mentale ou spirituelle. Elle consiste en une attention portée sur un objet de pensée ou sur soi. Il existe plusieurs types de méditation. Le « New Age » a rassemblé plusieurs pratiques méditatives qui correspondent à la pensée occidentale. On peut citer la Méditation de Pleine Conscience, méthode qui permet d'accompagner des personnes souffrant de stress, d'anxiété et de dépression (de Jon Kabat Zin).