

Conférence "Bien-être et méditation"

Pau - UFR droit, économie, gestion

Le 20 septembre 2016



Le service des sports de l'UPPA propose, le mercredi 21 septembre 2016 à 18h, dans le cadre de la journée internationale de la Paix décidée par l'ONU, la **conférence *Bien-être et méditation***, par le **docteur Yves Benhamou**, de la faculté de médecine de Marseille, à l'UFR de droit, d'économie et de gestion, amphithéâtre 400.

De nos jours, les médias se font souvent écho des bienfaits de la méditation dans de nombreux domaines. Mais quelle est cette pratique millénaire et comment, au juste, opère-t-elle dans nos cerveaux, notre cœur et jusque dans nos cellules ? Quels en sont les bienfaits sur notre santé physique autant qu'émotionnelle ? Peut-elle s'émanciper des rituels religieux extrême-orientaux et peut-elle répondre aux exigences de notre vie occidentale moderne ?

La méditation apparaît bien, peut-être, comme la clé d'une nouvelle humanité, d'une écologie, extérieure et collective, autant qu'intérieure et individuelle, vers plus de sagesse et de respect.

Docteur Yves Benhamou : médecin spécialisé en acupuncture et en homéopathie, diplômé de la faculté de médecine de Marseille, en activité pendant 35 ans à Toulon.

- Expérience de la méditation : depuis 1980 au sein d'une ONG intégrée à L'ONU, selon la méthode « Heartfulness », reconnue d'utilité publique dans plusieurs pays.
- Conférencier : thèmes proposés « Science et méditation », « Méditation, bien-être et santé », « Yoga : du corps au cœur », « Paix du monde et paix en soi »...
- Auteur : plusieurs romans, essais et pièces de théâtre (activité de metteur en scène, enseignant et comédien).

Entrée libre et gratuite.