



[Centrale pub pour tous les sites Internet - Faites connaitre votre entreprise, votre commerce!](#) :: Your Favorite Site

### Santé : nous pratiquons tous la méditation non directive, sans même le savoir

<https://www.tmc.tv/news/sante-nous-pratiquons-tous-la-meditation-non-directive-sans-8427321-848.html>

La méditation peut être non directive, ou concentrative. Parmi ces deux formes, la première semble être un atout pour la santé mentale. Inspirez, expirez, et laissez votre esprit vagabonder ! Une équipe de scientifiques a voulu savoir à quel point la méditation avait des répercussions sur notre mental. Les tests qu'ils ont menés semblent démontrer que la forme dite non directive stimulerait davantage le cerveau.

La méditation peut être non directive, ou concentrative. Parmi ces deux formes, la première semble être un atout pour la santé mentale. Inspirez, expirez, et laissez votre esprit vagabonder ! Une équipe de scientifiques a voulu savoir à quel point la méditation avait des répercussions sur notre mental. Les tests qu'ils ont menés semblent démontrer que la forme dite non directive stimulerait dava