



PARCOURS MÉDITATIF

Ressourcez-vous au parc du Vogelzang à Anderlecht



ENVIRONNEMENT.BRUSSELS



MÉDITER EN VILLE, EN PLEINE NATURE !

Le stress fait partie de notre quotidien et envahit parfois notre vie. La méditation peut nous aider à retrouver la force et l'apaisement dont nous avons besoin. Mais il n'est pas toujours facile de savoir où et comment faire. C'est pourquoi l'hôpital Erasme et Bruxelles Environnement ont installé le premier « parcours méditatif », dans le parc du Vogelzang à Anderlecht.

UN VOYAGE EN HUIT ÉTAPES

Comme pour un parcours de santé (parcours vita), ce chemin de bien-être se compose de plusieurs étapes, où sont proposés des **exercices évolutifs et accessibles à tous-tes**. Inspirés de pratiques psycho-corporelles méditatives telles que la relaxation, la sophrologie, la méditation de pleine conscience (*mindfulness*) et l'hypnose thérapeutique, ils apprennent à **gérer le stress** et sont source de développement personnel.

Les exercices peuvent se vivre sur le site naturel du Vogelzang, entièrement réaménagé par Bruxelles Environnement, mais également où vous le souhaitez : **tous les audios, textes et images sont disponibles gratuitement sur le site de Bruxelles Environnement.**

SE CONNECTER À LA NATURE

Le parcours méditatif se déroule le long du ruisseau du Vogelzangbeek à Anderlecht, un lieu ressourçant, à deux pas du centre, à l'abri du tumulte de la ville.

Le site naturel est en lui-même une invitation à la méditation et au bien-être. Le contact avec la nature a un impact positif sur la santé car il diminue le stress et l'anxiété. Et ce d'autant plus s'il est, comme proposé ici, associé à une pratique méditative.



LE STRESS, UN COMPAGNON ENCOMBRANT

Nous vivons tous-tes des moments de stress. Il s'agit d'une réponse du corps à des événements réels ou imaginaires. Il peut être positif, mais aussi négatif si nous l'entretenons par nos pensées négatives et qu'il prend une place démesurée dans notre vie.

LES EFFETS DU STRESS

- Tensions musculaires douloureuses
- Troubles du sommeil, anxiété, états dépressifs, irritabilité...
- Hyperventilation, emballement du rythme cardiaque, troubles psychosomatiques...
- ...

LE « SINGE FOU »

L'être humain a l'esprit constamment occupé par des pensées, qui peuvent à elles seules provoquer ou entretenir le stress. Les sages orientaux parlent du « singe fou » dans notre tête. La pratique de la méditation permet d'apprivoiser ces pensées sauvages et nous aide à vivre pleinement l'instant présent.



HUIT ÉTAPES POUR PRATIQUER

Le parcours méditatif se compose de huit postes, à découvrir progressivement :

1. Être pleinement dans l'instant présent
2. Accueillir le positif, évacuer le négatif
3. Activer l'énergie vitale et les capacités d'apaisement
4. La posture, une attitude dans la vie
5. Développer les cinq sens
6. Être debout en conscience : bien-être dans la verticalité
7. Prendre conscience de sa présence dans l'environnement
8. Donner du sens à notre existence

Vous pouvez commencer par découvrir la première pratique et profiter ensuite de la balade, à l'écoute de vos sensations corporelles. Vous êtes ensuite invité-e à refaire cette même pratique chez vous pendant une semaine, à l'aide des textes ou des enregistrements audio disponibles sur le site web de Bruxelles Environnement. Ensuite, vous passez à la pratique suivante, et ainsi de suite.

Il s'agit d'un nouvel apprentissage, qui demande de prendre le temps, de jouer le jeu et de s'entraîner.



ENVIE DE MÉDITER ?

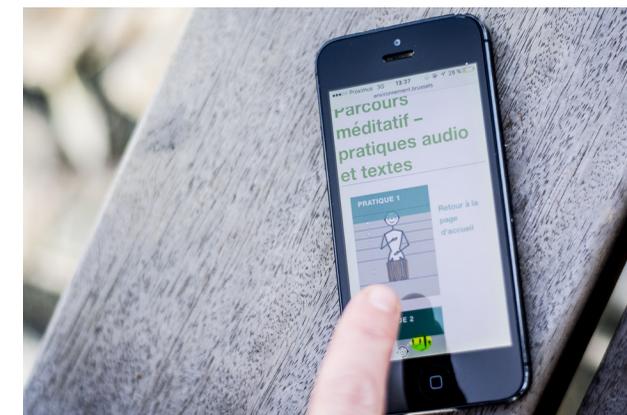
Le parcours méditatif est un dispositif simple, gratuit et accessible à tous-tes. Il ne remplace pas l'accompagnement par un professionnel mais donne à chacun-e des outils pour se reconnecter à soi.

EN PRATIQUE

Le parcours est situé **Rue Meylemeersch, 1070 Anderlecht**, le long du Vogelzangbeek, derrière l'hôpital Erasme > Métro Erasme ou via la Promenade Verte.

Les **textes et enregistrements audio** correspondant à chacune des huit étapes sont disponibles sur le site web de Bruxelles Environnement :

environnement.brussels/parcoursmeditatif



PLUS D'INFOS

Surfez sur **environnement.brussels/promenadeverte** > **Parcours méditatif**

INFO



02 775 75 75
ENVIRONNEMENT.BRUSSELS