



PHOTOS SIMON CLARK ET COURTOISIE, LE MONASTÈRE DES AUGUSTINES

Cinq endroits

où méditer à Québec

À l'ère où le stress et la pression sont parties prenantes du quotidien, de plus en plus de gens à travers le monde se tournent vers la méditation pour arrêter le temps et se recentrer. Elle aiderait à combattre le stress, préviendrait les maladies cardiovasculaires et diminuerait les risques de récurrences du cancer: les bienfaits de la méditation sur la santé, autant mentale que physique, ne sont plus à prouver. D'ailleurs, plusieurs médecins et politiciens la pratiquent assidûment.

Voici cinq lieux pour pratiquer la méditation à Québec

1 Monastères des Augustines

Les lève-tôt apprécieront certainement l'approche du Monastère des Augustines, qui offre chaque matin dès 7 h une séance d'éveil qui mêle la méditation à des exercices de respiration, afin de réveiller le corps et l'esprit en douceur. Complètement rénové l'an dernier, le site patrimonial offre maintenant une programmation complète en santé globale.

Des ateliers de trois jours portant sur la méditation sont également offerts.

77, rue des Remparts

2 Ôm Prana

Saviez-vous que le restaurant végétalien cru, situé en plein cœur du centre-ville, offre également des cours de yoga et de méditation? Chaque lundi soir, un professeur de l'École de Méditation Intégrée offre des cours ouverts à tous d'une durée d'une heure et demie. Des ateliers sont également présentés de temps à autre la fin de semaine.

241, rue Saint-Joseph Est

3 Centre bouddhiste Tushita

Que ce soit pour les débutants ou les plus expérimentés, la programmation du centre est accessible à tous. À travers les séances de 75 minutes, les participants sont d'abord invités à calmer leur esprit avant de développer un thème spécifique de la pensée bouddhiste. Le tout se termine par une méditation guidée par l'enseignant pour obtenir une expérience pratique. Aucun besoin de réserver, on a qu'à se présenter quelques minutes à l'avance.

141, rue Saint-Jean

4 Communauté zen de Québec

L'endroit propose un genre bien précis de méditation assise, le *zazen* et de méditation marchée, le *kin hin*. La posture, la respiration et l'attitude demandent une attention particulière de la part des participants. Des cours d'initiation en petits groupes de trois à huit personnes sont offerts le samedi, une fois par mois.

49A, rue Marie-de-l'Incarnation

5 Centre de méditation Raja Yoga

Le centre offre non seulement des conférences et des ateliers, mais aussi des cours d'introduction pour les néophytes désireux de s'imprégner de la culture bouddhiste. À raison d'une fois par semaine pendant un mois, les séances d'introduction d'une heure et demie vous aideront à mieux maîtriser votre pensée. Des cours de niveau intermédiaire et avancé sont également offerts. Seule une contribution volontaire est demandée.

1040, avenue Belvédère, local 313

Méditation 2.0

Envie de vous initier à la méditation dans le confort de votre salon d'abord? Une panoplie d'applications offertes pour téléphones mobiles et tablettes vous permettront même de le faire partout. En voici quelques-unes offertes sur l'App Store et le Google Play Store.

■ «Méditation guidée avec Zenfie»

■ «Petit BamBou»

■ «Calm»

■ «Simply Being»

SARAH BOUCHER
Le Journal de Québec