

■ **PORNIC**

BIEN-ÊTRE. Découvrir la méditation de pleine conscience

Après plus de dix ans de pratique de la méditation de pleine conscience et une formation en institut spécialisé, Nicolas Engelstein a ouvert, début septembre, un espace dédié à la découverte et l'accompagnement dans cette pratique qui permet d'être pleinement conscient de l'instant, de ses sensations, pensées et émotions.

« Les dernières recherches en neurosciences ont permis de comprendre pourquoi la méditation de pleine conscience permet de réduire le stress au profit d'un mieux-être mental et corporel », explique Nicolas Engelstein. Mondialement reconnu, le protocole MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) qu'il applique est actuellement introduit dans 800 établissements (hôpitaux publics, maisons de retraite, établissements scolaires, prisons...) de la planète.

« À titre personnel, j'ac-



Nicolas Engelstein pratique la méditation de pleine conscience depuis dix ans.

compagne par exemple Émile Amoros et Lucas Rual dans leur préparation aux Jeux Olympiques », indique également le membre fondateur et président de l'association Méditation à l'Ouest – Le Phare de

la pleine conscience, qui vise à promouvoir les outils de la pratique autour d'échanges et de conférences.

■ **Espace de méditation Nicolas Engelstein, 15, rue Hélène-Boucher à Pornic.**

INTERVIEW