



APÉRO « SCIENCE ET MÉDITATION »

Les dernières recherches scientifiques

Avec Lia Antico

 **Adresse temporaire
pour 2026-2027** 

 **Sainte —
CENTRE Ursule**

Route des Bonnesfontaines 7, 1700 Fribourg, · www.centre-ursule.ch · secretariat@centre-ursule.ch

Description

Quels sont les effets réels de la méditation sur notre santé, notre cerveau et notre bien-être ? La science étudie aujourd'hui de près ces pratiques millénaires. Cet apéro « Science et Méditation » vous propose une immersion accessible et dynamique dans l'univers de la recherche actuelle.

Au programme : des présentations courtes pour comprendre les fondements théoriques, des démonstrations pratiques pour expérimenter la méditation, et surtout, un espace d'interaction.

Ce moment informel est conçu pour favoriser le dialogue, répondre à vos interrogations et croiser les regards entre savoirs scientifiques et ressenti personnel.

Public concerné

Cet atelier s'adresse à toute personne curieuse de comprendre les liens entre science et méditation, sans aucun prérequis nécessaire.

Cela vous apportera

Un aperçu de quelques découvertes scientifiques récentes. Vous profiterez également de la richesse d'un échange direct et informel avec une chercheuse pour approfondir vos connaissances.

Date et horaires

 Jeudi 12 novembre 2026

 17h30-19h00

Animation

Lia Antico, PhD, neuroscientifique de formation, enseignante et chercheuse à la Faculté de médecine de l'Université de Fribourg et professeure assistante à Brown University (USA). Elle intervient également dans le programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction).

Inscription et frais

Inscription auprès du Centre Sainte-Ursule jusqu'au 9 novembre 2026.
Collecte durant l'apéro, dans un esprit de participation consciente.

Contact

Centre Sainte-Ursule
Route des Bonnesfontaines 7, 1700 Fribourg

secretariat@centre-ursule.ch
+41 26 347 14 00