

## **Conférence organisée au Lycée Aline Mayrisch**

38, bd Pierre Dupong, L – 1430 LUXEMBOURG

Relaxation 2000 Luxembourg  
Association AVE, Ecole de Qi Gong Luxembourg  
Lycée Aline Mayrisch Luxembourg

***vous invitent à la conférence-découverte du vendredi 18 novembre 2016 à 20h.***

### **La méditation : Recherche en neurosciences Ses actions sur la mémoire et le stress**

à l'école – au travail – à la maison

par le Dr. **LIU Dong**, médecin, acupuncteur, chercheur scientifique  
éminent représentant et expert de la culture et de la médecine traditionnelle millénaire chinoise

**La méditation : Plus de force à travers le calme au quotidien**

***au Forum du campus scolaire Geesseknäppchen à Luxembourg (entrée gratuite)***

Le parking souterrain du lycée est accessible sans carte.

De plus en plus les médias parlent des effets positifs de la méditation et de plus en plus de recherches sont effectuées comme à l'exemple d'un groupe de neuroscientifiques à HARVARD qui ont indiqué que les structures du cerveau changent après seulement 8 semaines de pratique régulière.

Il a été notamment précisé par le Dr. Sara Lazar dans un communiqué de presse :

« Bien que l'on associe la pratique de la méditation à un sentiment de sérénité et de relaxation physique, les pratiquants ont longtemps prétendu que la méditation offre également des avantages sur le plan psychologique et cognitif qui durent tout au long de la journée ».

#### **PRESENTATION DE LA CONFERENCE**

La conférence sera tenue en langue française

#### **LES CHANGEMENTS DANS LA STRUCTURE DU CERVEAU :**

Activation exceptionnelle des neurones

#### **LES EFFETS DE LA MEDITATION :**

- . Influence sur la production des hormones
- . Influence sur l'immunité du corps
- . Amélioration de la mémoire
- . Amélioration de la concentration
- . Amélioration de la gestion du stress
- . Effets bénéfiques à long terme sur la stabilité émotionnelle
- . Influence positive sur l'anxiété et la dépression
- . Influence sur les fonctions mentales d'apprentissage

---

Le docteur LIU Dong est diplômé de la faculté de médecine de Pékin, maître de recherche aux U.S.A., PhD, OMD, Lac, il est médecin acupuncteur certifié NCCAOM aux U.S.A. (état de Californie), il pratique le Qi Gong (se prononce Chi dont la traduction est énergie et Gong se traduisant par aptitude) depuis l'enfance avec son grand-père qui a été médecin du dernier empereur de Chine. Le Dr LIU Dong a soigné de grandes personnalités dont DENG Xiao Ping président de la république chinoise. Ses connaissances en médecine traditionnelle chinoise et en médecine occidentale ont amené le Dr LIU Dong à concevoir sa propre méthode, il a acquis une parfaite maîtrise de l'émission du Qi (Chi, l'énergie). Déjà en 1980 LIU Dong a effectué des recherches en Chine avec plusieurs éminents scientifiques, parmi lesquels Mr Zhao Zhong Yao (Physics faculty of Tsinghua University in Beijing), ensuite il a effectué de nombreuses recherches à l'INSERM (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale) avec le professeur J.C. CHERMAN en France et aux Etats-Unis avec les professeurs BENSON et LEEDS de l'université de HARVARD, où il a démontré entre autres les effets thérapeutiques du Qi Gong sur le stress. En Chine, sa méthode est citée dans le Grand Répertoire Médical Officiel élaboré sous l'égide du ministère de la santé.

---

La conférence sera suivie d'un échange questions-réponses. Elle s'adresse aussi bien aux parents et grands-parents qu'aux professeurs et aux élèves ainsi qu'à toute personne intéressée par les ressources et les potentiels humains appliqués à l'enseignement, au travail et à la vie quotidienne.

La conférence est organisée avec le soutien de la Fédération Luxembourgeoise de Qi Gong et d'Etudes Asiatiques.

Pour tous renseignements tel. : 76 93 87 – 76 07 55 Internet : [www.relaxation.lu](http://www.relaxation.lu) – [www.qigong.lu](http://www.qigong.lu)