



## RESPIRE, SOURIS, VIS

Je serai présente ce vendredi 22 mars pour assister au documentaire "**RESPIRE**, **SOURIS et VIS**", puis échanger sur les bienfaits de la pleine conscience en fin de projection. Je vous encourage à venir découvrir la méditation de pleine conscience par le biais de film <u>qui s'adresse à tous</u> (très bonnes critiques Allociné).



## **DOCUMENTAIRE**

**VENDREDI 22 MARS** 

Séance de 19h45

## CINÉ-DÉBAT

Discussion de fin de séance animée par deux proches de la réalisatrice, spécialistes de la méditation de pleine conscience (Catherine Mazereau & Michel Petit)

## LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE



SYNOPSIS: Une série de personnages, dont le célèbre maître zen Thich Nhat Hanh, interagissent et racontent un chemin initiatique à la fois intérieur et extérieur de la méditation. Qu'est-ce qui vaut la peine d'être vécu? Quel sens donner à sa vie face à l'adversité? C'est un plongeon dans les méandres de la conscience humaine. Loin d'être un film contemplatif, c'est une histoire en mouvement, ancrée dans notre quotidien et notre devenir, une invitation à ralentir pour se retrouver. Qu'est-ce qu'être humain sinon la capacité de transcender la peur de mourir, de vivre et d'aimer?

