



l'Association « Graines de Liberté » présente de nouveaux rendez-vous autour de la méditation et de la non-violence : découverte et pratiques appliquées le temps d'une soirée d'échange avec un intervenant.



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Le concept : un projet expérimental d'éducation à la paix et à la non-violence soutenu par Jeunesse & sport

Formation /rencontre gratuite le Vendredi 16 novembre à 19h30

« Prendre soin des êtres vivants et de la terre" »

l'Association « **Graines de liberté** » toujours en quête d'expérimentation sociale et d'interaction locale, propose une série de soirées thématiques jusqu'en décembre, autour de la méditation laïque appliquée aux différents domaines de notre vie.

Ce projet est financé par la Direction Régionale de Jeunesse et Sport DDJS dans le cadre d'une **réflexion sur les pratiques de paix et de non violence**.

Le second rendez-vous aura lieu le **vendredi 16 novembre de 19H30 à 21h30 à l'Artotekafé, 4 bis, Esplanade Jouandin, Cité Breuer**. Nicolas Truffart, ostéopathe et enseignant de yoga sur le quartier des Hauts de Ste Croix à Bayonne est partenaire sur cette soirée. Il interviendra sur le thème de la **présence dans la relation de soin**. Avec un focus sur la prévention du burn out, l'épuisement, la relation d'aide, et méditer pour mieux soigner.

Nicolas Truffart est ostéopathe diplômé depuis 2010, et propose une approche inspirée de différentes pratiques de santé. Très sensible à la philosophie des médecines douces orientales, il inclut le yoga et le shiatsu dans ses soins.

La soirée commencera par une méditation collective, suivie de la rencontre avec l'intervenant, et un temps de questions/réponses. La soirée se clôturera autour d'un apéritif convivial.



Laurent Bernays, animateur/jardinier/artiste au sein de **Graines de Liberté** : « *Nous avons le souhait de présenter la méditation et ses bienfaits, en tant que pratique laïque accessible à tous. La méditation nous ouvre à un rapport au monde plus sensible, poétique, et développe une plus grande présence. « La méditation est au coeur de ma pratique d'animateur, au sein des structures dans lesquelles j'interviens. Elle est un mode de vie »*

En cultivant la présence, on jardine le vivant.

il y a une interdépendance entre les hommes et le vivant. Tout est relié, cette approche permet de goûter les choses, d'écouter, de respirer. Notre perception du monde a ainsi une autre saveur. il s'agit de ralentir, de s'arrêter, et observer les choses telles qu'elles sont, sans jugement, dans un monde générateur d'angoisse et de stress, où l'on court sans cesse.

En ralentissant, on se reconnecte à l'environnement : la méditation nous aide en donnant un cadre formel, pour permettre l'arrêt. De plus, méditer en groupe génère une énergie collective de paix et de coopération.

Graines de liberté à pour objectif de promouvoir les diversités naturelles, humaines, sociales et culturelles en aidant au développement de jardins partagés, pédagogiques et thérapeutiques.

Contact : Laurent Bernays : 0632427083

Association ***Graines de liberté***

Site internet : www.grainesdeliberte.com

Facebook : www.facebook.com/grainesdeliberte

et www.facebook.com/groups/lesamisdegrainesdeliberte

Rédaction/RP

Antoinette PAOLI

Apress Communication

www.apress-communication.com

contact@apress-communication.com

Tel : 06 25 73 29 86

64100 BAYONNE

