



**l'Association « Graines de Liberté » présente de nouveaux rendez-vous autour de la méditation laïque 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**

**Conférence méditée le Vendredi 7 décembre à 19h30**

**« Méditation, présence et permathérapie »**

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

Ce projet est soutenu 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 troisième et dernier rendez-vous de 2018 aura lieu le **vendredi 7 décembre de 19H30 à 21h30** à l'**Artotekafé, 4 bis, Esplanade Jouandin, Cité Breuer, au tour du thème :**

**« Méditation, présence et permathérapie »**

Cette rencontre sera animée par Laurent Bernays, animateur/jardinier (G de L), Cédric Le Gwen, infirmier psychiatrique à la clinique Caradoc de Bayonne, et Sébastien Cau, paysagiste et photographe. Tous trois proposeront au cours de cette soirée de pratiquer l'interdépendance et la pleine conscience. Ils mettront en lumière leurs pratiques professionnelles et artistiques.

Cédric parlera des jardins thérapeutiques, et d'ateliers artistiques favorisant les liens avec la nature pour les patients, co-animés avec Laurent B à la clinique. Sébastien abordera la permaculture dans le paysage, les liens entre l'être humain et son environnement, et comment développer la pleine conscience « au jardin » .



La soirée sera ponctuée de plusieurs temps de méditation collective (10 minutes ) en alternance avec les intervenants, suivi de questions/réponses. La soirée se clôturera autour d'une soupe maison conviviale.

**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 : 06 32 42 70 83**

Association **Graines de liberté**

Site internet : [www.grainesdeliberte.com](http://www.grainesdeliberte.com)

Facebook : [www.facebook.com/grainesdeliberte](http://www.facebook.com/grainesdeliberte)

et [www.facebook.com/groups/lesamisdegrainesdeliberte](http://www.facebook.com/groups/lesamisdegrainesdeliberte)

Rédaction/RP

Antoinette PAOLI

**Apress Communication**

[www.apress-communication.com](http://www.apress-communication.com)

[contact@apress-communication.com](mailto:contact@apress-communication.com)

Tel : 06 25 73 29 86

64100 BAYONNE

