

# Causerie sur la pleine conscience à la médiathèque

Jean-Jacques Broquet, somatothérapeute et enseignant de méditation de pleine conscience, a animé dernièrement une causerie sur « L'art de vivre en pleine conscience ou un temps de transformation pour soi » à la médiathèque de Saint-Cyprien.

Il a échangé avec l'audience essentiellement féminine sur la recherche du bonheur, une quête inhérente à la condition humaine ainsi que les fondements et les bienfaits de la méditation de pleine conscience.

La pleine conscience aide à se concentrer sur l'instant présent, à redécouvrir et réexpérimenter chaque événement afin de vivre pleinement chaque instant et mieux appréhender les aléas



► Une causerie appréciée des participants venus en nombre.

de la vie. La pleine conscience doit être expérimentée pour être comprise.

Afin de mettre en pratique les principes présentés pendant la conférence, les participants ont pu s'inscrire gratuitement à huit ateliers de 2 h 15 qui auront lieu du

**17 octobre au 19 décembre** à la médiathèque sur différents thèmes tels que les automatismes du quotidien, la respiration, le lâcher prise, comment prendre soin de soit ou gérer les tumultes du quotidien.

**A. L.**