

## Ciné-rencontre : "Happy, la méditation à l'école", avec une intervenante diplômée

Jeudi 28 novembre, à 20h30



Ciné-rencontre : "Happy, la méditation à l'école", avec une intervenante diplômée

Jeudi 28 novembre à 20 h 30, le cinéma Marie Vermeillard de Masseube présentera dans le cadre de Ciné-rencontre, le film « Happy, la méditation à l'école », un film d'Hélène Walter et Eric Georgeault.

Le documentaire s'invite dans des classes aux USA auprès d'enfants de tous âges et de tous milieux. Il témoigne des effets bénéfiques de la méditation de pleine conscience (mindfulness) qui est une pratique laïque soutenue par de nombreuses études scientifiques.

La pratique est un entraînement à l'attention qui répond aux besoins des élèves et des enseignants : de la concentration à l'apaisement, en passant par la gestion des émotions et le développement de la mémoire. Par des petits exercices et expérimentations ludiques, on retrouve cet état de présence qui est inné et naturel chez les plus jeunes et que l'on a perdu en grandissant.

Un film qui ne parle pas que de nos enfants, mais s'adresse à nous tous.

Le film sera suivi d'une discussion animée par Joanna Coecup (membre actif de l'Association Enfance et Attention) et Isméry Reffuveille (psychologue spécialisée en neuropsychologie). Un apéro clôturera cette soirée.

Depuis quatre ans, Joanna Coecup anime des ateliers d'entraînement à l'attention pour les enfants, dans le Gers, suivant la méthode « L'attention ça marche » d'Eline Snel. Durant la saison passée, elle a travaillé avec l'école de Notre-Dame de Masseube, ainsi qu'avec des groupes au CLAE à Masseube et Simorre et les groupes extra-scolaire à Auch.

Pour plus de renseignements, veuillez contacter Joanna Coecup au 0689356282 ou email: [attention@attentionetbienetre.fr](mailto:attention@attentionetbienetre.fr) et retrouver des informations sur le site internet : [www.elinesnel.com/fr/](http://www.elinesnel.com/fr/)



Une méthode naturelle qui a déjà fait ses preuves dans bien des cas