

Ciné-débat « Happy, la méditation à l'école »

Ciné - débat

3 Voie de l'Aulne, 91370 Verrières-le-Buisson

GPS : 3 Voie de l'Aulne, 91370 Verrières-le-Buisson

Le 20 mars 2024 | 20h30

La **méditation** de pleine conscience (mindfulness) est une pratique laïque soutenue par de nombreuses études scientifiques qui séduit de plus en plus.

Le documentaire *Happy, la Méditation à l'Ecole* s'invite dans des classes auprès d'enfants de tous âges et de tous milieux, et témoigne des **effets bénéfiques** de cette pratique bienveillante 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**. **Un film qui s'adresse à nous tous.**

- **Pays d'origine** : France
- **Genre** : Documentaire
- **Année de production** : 2019
- **Version originale** : Anglais
- **Version(s) sous-titrée(s)** : Français
- **Durée** : 76 minutes

Orateur(s)

Cyril Monier, NeuroPSI - Paris-Saclay
Institute of Neuroscience CNRS - Paris-Saclay University

Admission

5 €