

## Voyage en pleine conscience

Séance spéciale au cinéma de l'Astarac



Voyage en pleine conscience

**MERCREDI 10 OCTOBRE A 20H30**, le Ciné Astarac de Mirande vous offre une pause dans l'instant présent, avec la projection du documentaire « **Voyage en pleine conscience** ». Le film sera suivi d'une **discussion** animée bénévolement par des spécialistes locaux de la Pleine conscience.

LA PLEINE CONSCIENCE, qui consiste à ramener son attention sur l'instant présent, est pratiquée à travers le monde. Pour la première fois, les réalisateurs Max Pugh et Marc J. Francis capturent le quotidien et la philosophie de vie de la communauté du village des Pruniers situé dans le sud-ouest de la France. Ce voyage initiatique suit les pas du maître bouddhiste zen Thich Nhat Hanh et nous ouvre les portes de LA PLEINE CONSCIENCE. Tourné sur une période de 3 ans, une exploration fascinante et immersive pour comprendre ces vies tournées vers le présent et le détachement des aspects matériels de notre société. "Prendre notre temps pour faire ce film nous a permis d'inventer un langage cinématographique qui reflète bien ce mode de vie alternatif centré sur l'attention. Nous avons fait en sorte de créer un film immersif qui permette au spectateur de plonger profondément dans la poésie de l'instant présent, un sentiment tellement loin de notre quotidien effréné. Si vous vous laissez aller à respirer au rythme de Voyage en pleine conscience, vous vivrez le film comme une séance de méditation. Les salles de cinéma offrent des conditions idéales pour cela : le grand écran, le son surround et l'énergie collective permettent de vivre un moment intense et singulier." Confient les réalisateurs du film Marc J. Francis & Max Pugh. Un remède bienveillant contre le stress et l'agitation de notre monde. Alors faites une pause, respirez et laissez-vous guider au diapason de la chaleureuse voix de Tchéky Karyo ...

Film au tarif habituel du cinéma, animation gratuite. Séance sans projection de Bande-annonce en début de film.