# Pleine conscience et mindful-eating le 9 février à Poitiers

vendredi 9 février 2018, par lpe

« Méditer, c'est porter attention aux choses telles qu'elles sont, et non telles que nous voudrions qu'elles soient… ». C'est aussi cultiver cette aptitude naturelle à se rendre disponible à l'instant présent, et à accueillir avec curiosité et sans jugement toutes les pensées, sensations et émotions qui se présentent. Alors, pourquoi pas en prenant le thé ou en dégustant un bon petit plat ?! Le « mindful eating » constitue merveilleux tremplin pour expérimenter cette conscience de chaque instant, et redonner de la saveur à ce que la vie nous propose… !

Pour cette soirée « en conscience », Laurence Thomas vous propose de (re)découvrir la philosophie de la méditation « pleine conscience » au travers d'exercices guidés et d'échanges. "*Autour d'une belle assiette et d'un bon thé, nous pourrons expérimenter combien chaque instant peut être riche de sensations simples et néanmoins captivantes : il y a tant à voir, à ressentir, à découvrir… Simplement être intensément là, présent à la vie de l'instant, pour trouver une forme d'apaisement et de tranquillité intérieure*".

Pour en savoir plus : www.consonanceandco.com/conscienceco

Les soirées à thème comprennent le repas convivial puis l'animation. Repas intégralement cuisiné sur place avec des produits frais, de saison et issus de l'agriculture locale et biologique 25€. Réservation 05 49 41 44 48. Arriver à 19h.

Vendredi 9 Février 2018 à 19h00, Restaurant Le Bonheur est dans le Thé, 7 rue Carnot (face au parking), impasse St Nicolas, 86 Poitiers