

# *Université Populaire de la NC - ARES Pacifique*

## **« La méditation : un retour à l'essentiel »**

*Pour gagner en sagesse, doit-on s'inspirer de la sagesse animale ?*

**Jeudi 6 septembre 2018 de 18h à 19h30**

Amphithéâtre du lycée Blaise Pascal (22 rue Blaise Pascal, Anse-Vata)



*Conférence de Marion Solier, sophrologue,  
suivie d'échanges et de discussions*

**Résumé de l'exposé :** A en croire Baloo dans *Le Livre de la jungle* : « *il en faut peu pour être heureux (...) il faut se satisfaire du nécessaire* ». Aurait-il, lui, l'ours philosophe, trouvé la recette du bonheur ? Et si tel est le cas, l'homme peut-il y avoir accès aussi facilement que l'animal qui n'a qu'à se laisser vivre, guidé par ses sens et ses instincts ? La pratique de la méditation, qui invite à revenir à un certain dépouillement d'actions, de pensées et d'intentions, semble se présenter comme une passerelle vers cette sagesse de la simplicité. Qu'elle soit ou non associée à la spiritualité ou à la religion, la méditation offre un espace-temps unique dans lequel chacun peut se ressourcer : à la fois pleinement dans l'ici et maintenant et hors de tout divertissement. Et si l'essentiel ne consistait pas à acquérir le « plus » mais le « moins » ? Ou pour le dire comme notre ami poilu : « *Tu verras que tout est résolu, lorsque l'on se passe des choses superflues* » !

***Entrée libre et gratuite***

Contact : [universitepopulairenoumea@gmail.com](mailto:universitepopulairenoumea@gmail.com)