

Rencontres altruistes

CULTIVER L'ENGAGEMENT

Samedi 25 et dimanche 26 mai 2024

à la Fondation GoodPlanet, Paris

Entrée gratuite

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Paris, le 17 avril 2024

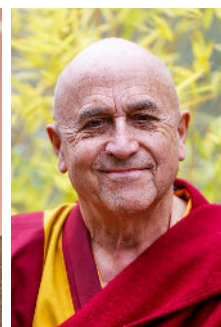
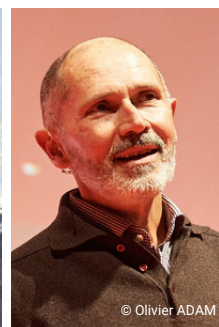
Karuna-Shechen, association de solidarité internationale fondée par Matthieu Ricard, est heureuse d'annoncer la troisième édition des Rencontres Altruistes, **samedi 25 et dimanche 26 mai 2024** de 11h à 19h à la **Fondation GoodPlanet** (1 Carrefour de Longchamp, Paris).

Un événement engagé pour un monde plus altruiste

Un week-end dédié à la réflexion, à l'inspiration et à l'action altruiste, réunissant des personnes engagées dans la construction d'un monde plus solidaire et apaisé. Au programme : des tables-rondes, des méditations et des ateliers, animés par des experts et des acteurs du changement.

Des personnalités inspirantes

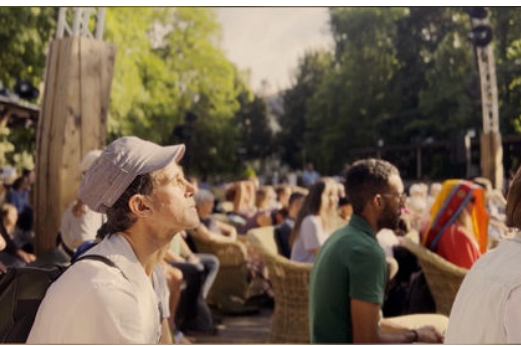
Pour cette troisième édition, Karuna a le plaisir d'accueillir **Christophe André**, auteur, psychiatre et psychothérapeute, **Claire Nouvian**, fondatrice de Bloom, ONG spécialisée dans la protection des fonds marins, **Matthieu Ricard**, moine bouddhiste, auteur et photographe, fondateur de Karuna-Shechen, ainsi que **de nombreuses autres personnalités engagées**.



Explorer l'altruisme à toutes les échelles

Lors de la première journée, les participants auront l'occasion d'explorer différentes thématiques liées à l'altruisme appliqué à l'échelle locale. Cela inclura des prises de paroles et discussions sur le **développement du potentiel altruiste dans les interactions quotidiennes**, l'importance de **l'altruisme au travail**, ainsi que des ateliers axés sur **l'auto-compassion**, et sur le fait que prendre soin des autres fait naître de la joie, au quotidien.

Le deuxième jour, le concept de l'altruisme sera développé à une plus vaste échelle, abordant notamment **l'altruisme envers tous les êtres sensibles, le vivant et les générations futures**. En collaboration avec l'association belge Emergences, nous proposerons une expérience immersive de la **marche du temps long** et du **travail qui relie**. Le public pourra participer à un atelier intitulé **"Voyage en 2030 Glorieuses"**, avant de conclure la journée par un échange visant à **imaginer un avenir meilleur**, empreint d'altruisme.



Inscriptions et informations pratiques

Entrée libre et gratuite sur réservation : [Fondation GoodPlanet](#) - Billetterie - Billetterie officielle ([mapado.com](#)). Certains ateliers seront soumis à des inscriptions en ligne. Les tables-rondes seront enregistrées et diffusées sur la chaîne Youtube de Karuna-Shechen. Pour plus d'informations sur le programme, les intervenants et les modalités d'inscription, veuillez consulter le site www.karuna-shechen.org



Karuna-Shechen, altruisme en action

Fondée par Matthieu Ricard en 2000, **Karuna-Shechen agit et plaide pour un monde plus altruiste**. En Inde, au Népal et au Tibet, nous contribuons à briser le cycle de l'intense pauvreté, à travers une approche locale, communautaire, et holistique, interconnectant les domaines de **la Santé et de l'Hygiène, l'Éducation, la Sécurité alimentaire, le Développement économique et l'Environnement**. Nos programmes ont impacté la vie de plus d'un million de personnes en 2023. Karuna-Shechen invite également chacune et chacun à développer son potentiel altruiste en s'inspirant, s'entraînant et s'engageant pour un monde plus juste et plus apaisé.

En partenariat avec

FONDATION
GoodPlanet

La Fondation GoodPlanet, reconnue d'utilité publique, a été créée en 2005 par Yann Arthus-Bertrand dans le prolongement de son travail artistique et de son engagement. Sa mission est de sensibiliser le plus grand nombre aux enjeux écologiques et solidaires, et agir concrètement pour un monde plus durable sur le terrain, en entreprise et au sein des collectivités.

NOUVEAU MONDE

Le fonds de dotation Nouveau Monde finance et accompagne des projets ambitieux pour développer la pratique de la méditation de pleine conscience en France : sensibilisation grand public, formation, recherche appliquée et plaidoyer.

En présence de



CHANCE



Yo'Time



Cécile Bigeon - Chargée des Relations Presse
Email : cecile.bigeon@karuna-shechen.org
Téléphone : 06 80 89 64 34

Eva Franchomme - Chargée de Communication et Plaidoyer
Email : eva.franchomme@karuna.shechen.org
Téléphone : 06 58 01 40 37

Rejoignez-nous les 25 et 26 mai 2024 pour deux jours inspirants, de partage et d'action altruiste, à la Fondation GoodPlanet.

Ensemble, construisons un monde meilleur.

L'altruisme permet de changer notre regard sur le monde et nous aide à développer des relations authentiques de partage, de soutien et d'attention, qui sont considérées comme la pierre angulaire d'une vie épanouie. Chez Karuna-Shechen, nous sommes convaincus que l'entraînement de l'esprit permet d'accéder à des ressources intérieures qui favorisent l'engagement et l'inspiration.

C'est pour cela que Karuna a à cœur de proposer lors des Rencontres Altruistes des temps de méditation, de pleine conscience et de retour au corps afin d'entraîner notre esprit à développer notre potentiel altruiste.

L'entraînement mental par le biais de la **pleine conscience** est un outil efficace pour préserver son intégrité. En effet, comprendre les schémas mentaux et apprivoiser **les outils d'intelligence émotionnelle** pour entrer en **relation sincère avec notre corps** est ce qui permet à la fois de se mettre en mouvement et de ne pas se brûler dans l'action. La méditation, cultivant notre **compassion**, nous permet de regarder vers l'extérieur et de souhaiter sincèrement agir pour autrui. Elle nous guide aussi pour nous écouter, et savoir poser nos limites, prendre du temps pour nous, définir ce qui est juste ou non à l'instant donné.

Au programme

Un atelier dédié à l'**auto-compassion**, le samedi matin vous permettra d'apprendre à prendre soin de vous-même afin d'être pleinement présent pour les autres.

Vous pourrez vous adonner à des **marches en pleine conscience**, vous reconnecter avec votre corps et la nature qui entoure la fondation.

En famille, vous pourrez vous **initier à la pratique de la méditation** et partir à la découverte des émotions le samedi après-midi.

Pour ceux qui souhaitent explorer le **Yoga Vinyasa**, une séance découverte est également prévue le dimanche matin.

Le weekend se conclura par une **méditation guidée par Matthieu Ricard** au cœur de la clairière de la Fondation, un instant partagé offrant à chacun calme et sérénité tout en restant connecté aux personnes qui les entourent.



Rencontres Altruistes Karuna-Shechen

samedi 25 et dimanche 26 Mai 2024, 11 h / 19 h

Fondation Good Planet, Paris.

Inscriptions pour les ateliers sur www.karuna-shechen.org à partir du 2 Mai

Samedi 25 mai

Matin

. **Atelier de Pleine Conscience sur l'auto-compassion** avec Patricia Christin et Anne-France Sagnac, MBSR.

. **Atelier cuisine végétarienne** avec le chef François-Emmanuel Cousin.

. **Projection-débat du documentaire "Les Cornes de la Vache" sur la justice restaurative au Rwanda**, avec Salomé Van Billoen, criminologue de formation, initiatrice de ce documentaire.

https://www.film-documentaire.fr/4DACTION/w_fiche_film/64421

. **Cercle de parole** pour se mettre en action - "les altruistes anonymes".

Après-midi

. **Atelier** Trouver sa micro action altruiste avec Dr Evie Rosset.

. **Initiation à la méditation en famille avec l'association Éclaireuses et Éclaireurs de la nature, créé en 2007**. Mouvement Scout pour une éducation à la Pleine Conscience et à l'apprentissage du respect de l'environnement. www.edln.org

A partir de 6 ans.

. **Table-ronde avec Matthieu Ricard et Christophe André - Comment développer son potentiel altruiste au quotidien ?**

. **Voyage dans les émotions** mêlant méditation et musique, avec Franck Blot et Clara Penalva.

. **Table-ronde avec Inès Vanderschelden, Ludovic de Gromard et Fabien Secherre - Cultiver l'altruisme au travail.**

. **Séance de dédicace avec Matthieu Ricard**

Rencontres Altruistes Karuna-Shechen

www.karuna-shechen.org

Dimanche 26 mai

Matin

. Séance de découverte Yoga Vinyasa avec Inès Vanderschelden.

Yo'time : <https://www.yotime.co/>

. Marche du temps long (4,6km) au Bois de Boulogne avec Caroline Lesire et Alexandre Castanheira.

. **Atelier Voyage en 2030 Glorieuses** avec Hortense Noiret et Sylvia Juif.
<https://www.2030glorieuses.org/>

Après-midi

. **Table-ronde avec Matthieu Ricard et Claire Nouvian, (Prix Goldman pour l'Environnement 2018). Comprendre notre interdépendance pour cultiver l'altruisme en rapport avec les autres espèces, le sort des générations futures et la vie sur Terre en général, les océans étant au cœur de cette question.**

. **Atelier sur le travail qui relie** avec Caroline Lesire et Alexandre Castanheira.

. **Table-ronde avec Matthieu Ricard et Ilios Kotsou, fondateur d'Emergences -<https://www.emergences.org/>**
Imaginer un avenir empreint d'entraide, où l'altruisme n'est pas seulement un concept, mais une force motrice du changement.

. **Méditation guidée par Matthieu Ricard**