



DÉCOUVERTE DES ARTS TRADITIONNELS JAPONAIS  
JOURNÉES D'IMMERSION CULTURELLE À BOURG-SAINT- BERNARD (31)  
saison 2025-2026

## ÉVEIL À LA MÉDITATION AVEC ISABELLE GARCIA-CHOPIN ET CÉRÉMONIE DU THÉ AU PAVILLON DES NUAGES

**un atelier qui fait du bien !**



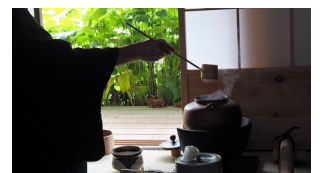
Au Pavillon des Nuages, Isabelle Garcia-Chopin vous propose un éveil simple et tout en douceur à la méditation. Cela fait plus de deux mille ans que l'on médite, en Orient comme en Occident. Les bienfaits sont immédiats et aujourd'hui, ils sont reconnus par de nombreuses études scientifiques. Il suffit de pratiquer la méditation 20 minutes par jour, pour améliorer son système immunitaire, diminuer les états inflammatoires, ralentir le vieillissement cellulaire, réduction du stress...et aussi

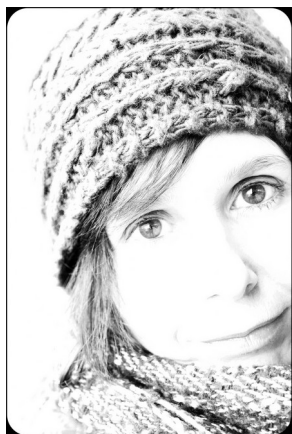
une meilleure stabilité attentionnelle.

La méditation est un entraînement de l'esprit. Tout comme notre corps a besoin de repos, notre esprit sans cesse agité et dispersé a besoin de silence pour retrouver ses qualités naturelles comme le calme et la quiétude. La méditation est un véritable art de la présence. Elle permet de retrouver un calme intérieur, ressentir pleinement son corps, pacifier ses émotions et son mental. L'atelier se déroulera dans un ordre évolutif. Il alternera de petites pratiques sur la présence au corps, l'attention au souffle, l'observation du jeu des pensées, le tout dans un rythme alternant assise et mouvement.

À l'issue de la rencontre, les participants seront en mesure de pratiquer seuls à la maison.

*Le Pavillon des Nuages – Dominique Kawano – 1 Allée J.Sauné 31570 Bourg-St-Bernard .  
Tel : 06 74 91 60 60 [www.pavillon-des-nuages.fr](http://www.pavillon-des-nuages.fr)  
courriel : [domiko@pavillon-des-nuages.fr](mailto:domiko@pavillon-des-nuages.fr)*





Isabelle Garcia Chopin

L'intervenante a découvert la méditation d'une manière laïque en 2004. Quelques années plus tard, elle s'est intéressée à la sagesse bouddhiste du Mahayana, dont elle continue à étudier toute la richesse auprès de maîtres spirituels et enseignants. Elle a aussi participé au programme de méditation de réduction du stress basé sur la pleine conscience ou mindfulness, conçu en 1979 par le chercheur américain en biologie moléculaire : Jon Kabat-Zinn. Auteure et conférencière, elle anime régulièrement des séances de méditation pour petits et grands.

En 2021, elle a publié aux éditions Privat jeunesse, un livre de méditation pour l'enfant et l'adulte qui l'accompagne : ***Dessine un sourire sur ton visage.***

\*

Atelier accessible à tous. Si vous êtes débutant, les exercices proposés vous donneront le goût d'aller plus loin et si vous méditez déjà, ils peuvent être un moyen d'enrichir votre pratique. Veuillez prévoir une tenue souple et un coussin.

Le temps de la méditation sera précédé de la cérémonie du thé avec Domiko qui vous accueillera au Pavillon des Nuages à partir de 13h30.

\*

L'atelier « ÉVEIL À LA MÉDITATION-CÉRÉMONIE DU THÉ » aura lieu aux dates suivantes :

- samedi 28 mars 2026
- samedi 16 mai 2026
- samedi 17 mai 2026
- samedi 30 mai 2026

**TARIF de la demi-journée : 65,00 euros**  
( éveil à la méditation et cérémonie du thé )

**Attention ! Places limitées à 5 personnes maximum .**  
**Réservations auprès de Domiko au 06 74 91 60 60**

