



# DEJEUNER / DÎNER EN SILENCE

## L'expérience de l'ODASS ! Opéra Dîners des Apprentis Sages Silencieux 2h30 - de 20 à 300 personnes

**Une expérience qui s'articule autour des 5 sens,  
grâce au silence et à la Mindfulness (Pleine Conscience)**

**ODASS - Opéra Déjeuner des Apprentis Sages Silencieux**, la promesse d'une autre chose. Une **expérience inédite** de pleine conscience, un déjeuner en silence où la pensée se fait plus intuitive, sans jugement et la présence à soi plus dense. Un **moment rare**, pour se réapproprier la respiration, vivre pleinement ce qui est là, instant après instant. Bienvenue dans le monde d'une ressource nouvelle : la vôtre !

### **UN INVITÉ DE PRESTIGE : LE SILENCE... POUR MIEUX SE RECONNECTER AVEC SOI-MÊME ET AVEC LES AUTRES**

Marquer une pause silencieuse, rompre le rythme des échanges habituels, lâcher prise... **déconnecter** !

Avouons-le, souvent, nous sommes en **pilote automatique**, vivant dans un monde où le flot des mots est la règle et le silence l'exception. Avouons-le, notre mental fait souvent du bruit. Sommes-nous encore **capable de vivre ensemble le SILENCE** et d'**oser la déconnexion** dans ce monde hyper connecté qui est le notre ?

Pourquoi ne pas profiter de l'heure du déjeuner pour vivre un moment différent ? Une pause silence ? Un break. Rompre le rythme des échanges. Prendre le temps d'apprécier des présences attentives et chaleureuses, lâcher prise...déconnecter !

Le **déjeuner/dîner en silence**, c'est se plonger dans un bain de silence, fermer les yeux pour mieux voir. Méditer, s'enrichir de la rencontre autrement.

Nous ne dévoilons pas tout pour que vous puissiez porter votre attention, moment après moment, dans l'instant présent.

Ces déjeuners ou dîners permettent de faire vivre la **pleine conscience** en entreprise, plutôt que de l'expliquer.

C'est une déconnexion au monde du digital pour se reconnecter à soi et aux autres, autrement.



*Coco Brac de la Perrière*

CONSEIL  COACHING  FORMATION  EXPÉRIENCES

Email : [cbp@ressourcesetprojets.fr](mailto:cbp@ressourcesetprojets.fr) - Mobile : +33 6 23 08 83 63  
[www.cocobracdelaperriere.com](http://www.cocobracdelaperriere.com) - [www.ledinerensilence.com](http://www.ledinerensilence.com)



# DEJEUNER / DÎNER EN SILENCE

## QU'EST CE QU'ON Y VIT ET (RE) APPREND ?

Le succès de nos actions comme acteurs de changement ne dépend pas uniquement de ce que nous faisons ou comment nous le faisons, mais de la place intérieure à partir de laquelle nous opérons dans "le maintenant".

Il faut voir l'évolution économique comme une évolution de la conscience !

- être égaux dans le silence et ne plus jouer de son égo
- l'adaptation au changement
- la redécouverte de ses équipes
- ralentir pour aller plus vite autrement
- débrancher notre pilote automatique
- sortir du cadre et être plus créatif
- écouter et s'écouter
- être bienveillant ensemble, apprendre à avancer dans un environnement flou, la communication non verbale, être en contact avec son intériorité

## LES NOTES

### COCO BRAC DE LA PERRIÈRE

Consultante, coach de dirigeants, learning partner, avant-gardiste, Coco organise des dîners en silence et mindfulness pour que chacun apprenne à débrancher son pilote automatique.

Par cette expérience inhabituelle, elle souhaite favoriser l'émergence d'un lien humain solide mais invite aussi à planter une graine, pour modifier notre rapport à la vie, à soi, et aux autres.

Encadrant et coachant des dirigeants depuis plus de 10 ans, elle se consacre à développer le bien-être et la performance en entreprise. Après 2 ans de travail et de réflexion Coco met en place ses premiers dîners/déjeuners en silence, en cherchant une chanteuse d'opéra atypique, à la voix thérapeutique, qui permet aux plus résistants de lâcher prise.

*« L'ouverture est là, je suis portée par eux et m'abandonne à leur résistance comme à leur confiance. »*

### DIANE, CHANTEUSE D'OPÉRA

Dès son plus jeune âge, Diane se distingue par sa voix puissante dans le chœur des Petits Chanteurs où elle entre à 7 ans.

Soliste lyrique, passionnée par la transmission de l'émotion musicale pure, elle s'intéresse à l'aspect thérapeutique de la voix, aux fondations très archaïques de ses résonances. Elle expérimente et développe le soin par le chant, l'exploration de soi et permet de créer du lien là où semble perdue la capacité d'un échange humain ordinaire. La pratique de l'écoute en pleine conscience qu'elle offre à vivre aux convives, leur permet de se reconnecter profondément à eux-mêmes, de se recentrer grâce à une expérience unique développée avec Coco Brac de la Perrière.



Coco Brac de la Perrière

CONSEIL RE COACHING FORMATION EXPÉRIENCES

Email : [cbp@ressourcesetprojets.fr](mailto:cbp@ressourcesetprojets.fr) - Mobile : +33 6 23 08 83 63  
[www.cocobracdelaperriere.com](http://www.cocobracdelaperriere.com) - [www.ledinerensilence.com](http://www.ledinerensilence.com)



# DEJEUNER / DÎNER EN SILENCE

## POURQUOI DE L'OPERA ?

Alors que nous passons une bonne partie de notre temps à écouter des sons compressés, le son pur "in your face" touche les plus fermés, les plus résistants.

Les voix compressées, enregistrées et éloignées sont perçues uniquement par nos oreilles et notre mental. Elles sont découplées du corps. La proximité de la voix live soigne, par le ressenti des vibrations. En méditant et écoutant cette voix d'opéra Live, on active des substances en nous : la dopamine, qui est le neuromédiateur du désir, la sérotonine qui a un rôle antidépresseur et l'adrénaline qui est énergisante.

La méditation et le chant d'opéra réunis permettent de s'abandonner au relâchement qui se propose, à la vie comme elle vient.

## TEMOIGNAGES

*" Je commence à vibrer et débute le bras de fer entre la tête et le reste, le lâcher prise est compliqué. Les pensées reprennent le dessus, intimes. Une autre voix éclate et finit de toucher mon moi sensible, la sensation est intense, mais le censeur est là, et dicte la pudeur. "*

**Luc Meuret, DG RECRUTEMENT**

*" Tout ceci me détend énormément. Avec la vague impression que cela fait un petit moment que je n'ai pas été libre de penser, que je n'ai pas eu le temps de penser. Où vont me mener mes pensées si je les laisse libres ? "*

**Emmanuelle Matamoros, DG EVENT**

*" Même si Florence et moi avons été totalement inconscients d'accepter de venir, cette soirée de pleine conscience a réussi à remplir le vide de notre existence. Ta science de l'organisation y a été pour beaucoup. Il faudra désormais dire que science sans pleine conscience n'est que ruine de la raison. "*

**VINCENT DAVID, DG RP**

*" J'ai aimé ce retour sur soi plus finalement que le silence... Je parlerais d'un silence partagé, et la conscience de ce que nous faisons et sommes... "*

**Laëtitia Laguiche, PSY**

*" Nous soutenons les dîners en silence de Coco Brac de la Perrière parce qu'elle nous propose de vivre nos cinq sens en pleine conscience. "*

**Arnaud de Saint Simon - DG de PSYCHOLOGIES**



*Coco Brac de la Perrière*

CONSEIL **RE** COACHING  FORMATION  EXPÉRIENCES

Email : [cbp@ressourcesetprojets.fr](mailto:cbp@ressourcesetprojets.fr) - Mobile : +33 6 23 08 83 63  
[www.cocobracdelaperriere.com](http://www.cocobracdelaperriere.com) - [www.ledinerensilence.com](http://www.ledinerensilence.com)