



## PRÉSENTATION

---

En 2017, j'ai été mise en contact avec Jean Pierre GOUX, pour mettre en place un **événement hors du commun**, qui utilise des **images inédites prises en direct de notre terre totalement éclairée et en rotation**, vue depuis l'espace, accessible grâce au projet **Blueturn**.

En même temps j'étais en train de coacher un scientifique spécialiste de la pollution des fonds marins, Créateur et Coordinateur d'un programme qui permet l'écoute en direct des **fonds marins** dans tous les océans du monde et de la profondeur de l'Amazonie.

**J'ai vite réalisé que l'accès à ces images émouvantes et à cette nouvelle dimension acoustique, apportent à la méditation des éléments qui nous guident vers une conscience environnementale et globale.**

**Je suis heureuse d'avoir trouvé, avec cet atelier, un moyen de sensibiliser plus de monde à une méditation apportant une réelle prise de conscience planétaire.**

Conférencière, coach de dirigeants et instructeur de pleine conscience, fascinée par ces images et ces sons, j'ai eu envie de développer une nouvelle pratique de Méditation de Pleine Conscience où, pendant une séance d'une heure minimum, **je vous propose une expérience unique, intime et interactive avec la terre totalement éclairée et en rotation, vue depuis l'espace.**



En regardant la terre depuis l'espace, on se rend compte qu'il n'y a pas de frontières. Nous, les humains nous avons installé des barrières là où à l'origine il n'y en avait pas. Cette appropriation de la Terre, comme si elle nous appartenait, sans réaliser que cette Terre, c'est notre maison à tous, c'est nous. Nous sommes simplement des éléments faisant partie de cette Terre, nous n'en sommes certainement pas les maîtres.

Au-delà de l'émerveillement que procure la vision de notre belle Terre, il nous vient une prise de conscience du **"TOUT EST UN"**. Nous sommes un système où tous les éléments interconnectés forment un tout. De fait, si nous appartenons à ce TOUT, nous avons des responsabilités. Il s'agit bien là de développer notre conscience planétaire et notre humanisme.



*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)



# MINDFUL EARTH MEDITATION

## LE BÉNÉFICE

---

### L'effet de vision globale (Overview Effect) pour une conscience planétaire

La méditation est certainement la technique essentielle afin de maximiser l'impact de ces images pour visualiser un portrait de nous-même, une image méditative de notre demeure : notre Terre.

Vous pourrez ressentir l'émerveillement, une sensation de plénitude, d'appartenance à cette Terre qui nous héberge. Cette Terre dont nous devons prendre soin, car elle est fragile... **Ressentir l'OVERVIEW EFFECT : ce choc cognitif, scientifiquement prouvé, qui a lieu lorsqu'un Homme se rend compte de la place qu'il occupe.** En voyant cette belle planète bleue qu'il habite, flotter au milieu de l'immensité de l'espace, l'Humain se rend compte (consciemment ou non) de la fragilité de cette dernière. Il développe alors un côté « écologiste » beaucoup plus prononcé mais également une volonté de sauvegarder notre planète.



La majorité des astronautes ayant orbité autour de notre planète ont ressenti un amour profond pour la Terre et un sentiment de profond bien-être qui transforma leur vie.

On appelle ce phénomène **l'Effet de Vision Globale (Overview Effect)**.

Ce nom fut imaginé par Frank White qui étudia cette transformation dans son livre-phare « *The Overview Effect – Space Exploration and Human Evolution* ».

Il démontra que les effets combinés de l'absence de gravité, du silence, de la peur et de l'exposition à l'envoûtante beauté de la rotation terrestre, créaient tous les prérequis à **une expérience mystique qui modifia leur vie à tout jamais.**



*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)



# MINDFUL EARTH MEDITATION

## DÉROULÉ

---

### 1 heure de méditation avec la Terre

- **10 mn d'intro** : explication sur le côté inédit de ces images
- **20 mn de méditation** et préparation au voyage les yeux fermés
- **15 mn d'images**, les yeux ouverts avec son
- **15 mn minimum d'échange** dans la salle



Méditer et visionner en même temps ces images permettent de ressentir les sensations de certains astronautes en vol spatial : **l'Overview Effect**. Un sentiment d'émerveillement, de prise de conscience planétaire

---

---

Je vous propose aujourd'hui un programme spécial de Méditation Pleine Conscience la **Mindful Earth Meditation**

### Comment vivre cette expérience ?

Si vous souhaitez organiser un atelier, une conférence sur le sujet ?

[Contactez-moi.](#)



Découvrez l'aventure Blueturn sur le site : [Blueturn.earth](http://Blueturn.earth)



*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)