



Le film GOLDEN SENIORS suit l'aventure de cinq seniors qui s'engagent dans un entraînement intensif de l'esprit, mesuré pour une étude scientifique visant à évaluer les effets de la méditation sur le vieillissement. Une expérience pour bien vieillir. Cinq seniors osent faire le pas vers l'inconnu. Pendant 18 mois, ils participent à un entraînement basé sur la pleine conscience et l'altruisme. Le film raconte leur voyage intime et émotionnel et le met en miroir avec l'objectivation de la science et les défis du bien vieillir dans notre société.

Vivre plus longtemps, oui, mais comment ?

Au-delà de l'aventure de ces seniors, le film montre la méditation comme une façon d'entrer en contact avec soi-même et le monde qui nous entoure. Il montre la réalité de ce chemin avec ses embûches, ses moments de doute, de gratitude, de joie et parfois de libération.



L'étude SILVER HEALTH STUDY mesure les effets de l'apprentissage des langues et de la méditation sur la santé et le bien-être des seniors. Au cours de l'étude, les seniors apprennent à se connecter à eux-mêmes et au monde, tout en se confrontant et en s'interrogeant sur les défis du vieillissement dans notre société.



www.firsthandfilms.ch | verleih@firsthandfilms.ch | +41 44 312 20 60

 firsthandfilms  firsthandfilms_official  First Hand Films