



Conscience du corps

**Une Journée de Pleine Conscience
selon le Vénérable Thich Nhat Hanh
avec Chan Huy, dharmacarya**

**Dimanche 20 octobre 2002 de 9:30 à 17:00 hrs
à la Maison de Pleine Conscience de Montréal
5867 rue Saint-Hubert, Montréal (près du métro Rosemont)**

"J'inspire et je prends conscience de mon corps tout entier. J'expire et je calme mon corps tout entier."

Méthodes 3 et 4 du **Soutra de la Pleine Conscience de la Respiration**.

Prendre conscience de l'air qui entre et qui sort par nos narines, c'est aussi prendre conscience de son corps. Passer en revue chaque organe du corps, c'est réaliser l'importance de la place qu'il occupe et du bonheur qu'il nous apporte par sa présence, surtout s'il est en bon état et que nous sommes en bonne santé. Que de désagréments si un oeil, un doigt ou un orteil, même le plus petit, venait à nous manquer! Mais quelle joie, par contre, de savoir que cet oeil, de doigt, cet orteil est toujours là! En faisant ce que l'on appelle le "balayage du corps par la Pleine Conscience", nous voyons comment toutes les parties de notre corps sont inter-reliées et interdépendantes. (Un oeil sans son orbite ne sert pas à grand-chose!) Nous prenons également conscience de leur impermanence et par là-même, de l'importance de vivre pleinement chaque instant de notre vie. "Respire, tu es vivant-e!"

Durant toute la journée, nous aurons l'occasion de vivre et de pratiquer la joie de la pleine conscience du corps dans le corps quand nous sommes debout, assis ou couché, en mangeant, en marchant, ou en buvant une tasse de thé.

Le programme inclura une ou deux périodes de méditation assise, une période de méditation marchée à l'extérieur, un discours sur le dharma, la pratique du repas en silence et en Pleine Conscience, une période de relaxation totale, et une période de questions/réponses et d'échanges.

Contribution: 35\$

(Pour toutes les activités de la journée, les boissons et les collations.)

Nous vous prions d'apporter votre propre repas pour le repas de midi.

(four micro-ondes disponible)

Afin de nous aider à mieux nous préparer et à bien vous accueillir, nous vous prions de bien vouloir nous confirmer votre présence en nous laissant un **message téléphonique au 514-272-2832** ou en nous **envoyant un courriel à mpcmontreal@hotmail.com avant le 15 octobre 2002.**

Une fleur de lotus à vous.