

Je mange....mais je parle en même temps!  
Je parle....mais je mange en même temps!  
Je marche...mais je pense en même temps!  
Je travaille....mais je rêve en même temps!

**Où suis-je donc?**



# La PLEINE CONSCIENCE

« Mindfulness »

Méditation de tradition Zen bouddhiste

Apprendre à être « LÀ »

**« Notre rendez-vous avec la vie se trouve dans le moment présent.. »**

(Thich Nhat Hanh, maître zen bouddhiste vietnamien, poète, défenseur de la paix)

**Conférence de Monique Tessier, M.sc.**

Enseignante accréditée de l'IPCAM

**Mardi 7 février 2012 - 19h30**

**INSTITUT DE PLEINE CONSCIENCE APPLIQUÉE À MONTRÉAL (IPCAM)**

6,000 Chemin de la Côte-des-Neiges, suite 110 (Métro : Côte-des-Neiges et Plamondon)

**Coût : \$10.00**

**Ateliers offerts par l'IPCAM :**

- Formation à la pratique de la Pleine Conscience
- Dormez mieux avec la pratique de la Pleine Conscience
- Yoga et Pleine Conscience
- Alimentation et Pleine Conscience
- Fine cuisine végétarienne-vietnamienne et Pleine Conscience

**Inscription : (514) 272-2832 [mpcmontreal@videotron.ca](mailto:mpcmontreal@videotron.ca)**

**<http://mpcmontreal.org>**