



Un Nouveau Départ

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

Une production de [CML de Montréal](#)

La pleine conscience c'est la capacité innée que nous possédons tous d'être calme, de vivre dans le moment présent et de vraiment voir toutes les merveilles que la vie a à nous offrir. La pratique de la pleine conscience est une méthode simple et efficace de transformer la colère, la confusion et la détresse en paix, joie et compréhension. Lorsque nous nous engageons à vivre la pratique de la pleine conscience, nous prenons conscience des actes, des idées et des paroles qui causent de la souffrance tout comme ceux qui engendrent le bien être et nous savons ce que nous devons faire. Nous prenons un Nouveau Départ, nous nous engageons vers une Nouvelle Vie où nos relations avec nos bien-aimés (notre famille, nos amis, ..) et nous-mêmes s'améliorent concrètement. Durant toute la journée, nous aurons l'occasion de vivre cette pratique et de goûter la joie de la pleine conscience 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 dans le silence et dans la pleine conscience, une période de relaxation totale et une période de questions/réponses et d'échanges.

Lieu: 7399 Saint Laurent, Montréal (près du métro Castelnau)

le 9 avril, 2000 de 9:30 à 17:00 heures

Contribution 25\$ (Pour toutes les activités de la journée, les boissons et les collations.)

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

NOTE: désolé, nous n'avons pas encore accès à un frigo ou à un four

Pour de plus amples renseignements appelez au 514-591-8726

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 514-591-8726 ou en nous envoyant un courriel à mpcmontreal@hotmail.com avant le 5 avril 2000. Une fleur de lotus à vous.