ARROSER LES FLEURS: un art, une pratique

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

le 18 mars 2001 au 7399 Saint Laurent, Montréal

Une production de CML de Montréal

"Si les fleurs qui sont en nous poussent fraîches et fortes, nous serons heureux et toutes les personnes que nous aimons le seront aussi. Lorsque nous arrosons les fleurs qui sont présentes dans les personnes que nous aimons, celles-ci s'épanouiront de bonheur. .... Arrosez vos fleurs et celles de vos bien-aimé(e)s : c'est une pratique très plaisante qui peut donner des résultats immédiats." *Thich Nhat Hanh*

Par la pratique de la Pleine Conscience, nous pourrons apprendre à reconnaître les fleurs qui sont en nous et dans les personnes que nous aimons. Nous saurons alors ce que nous devons arroser .... et ce que nous ne devrions pas arroser.

Durant toute la journée, nous aurons l'occasion de vivre cette pratique de pleine conscience et de goûter à la joie de la pratique 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, une période de questions/réponses et d'échanges.

Lieu: 7399 Saint Laurent, Montréal (près du métro Castelneau)
le 18 mars 2001 de 9:30 à 16:30 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 de midi.
NOTE: Désolés, 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 CML de Montréal avant le 15 mars 2001.**

Une fleur de lotus à vous.