

# "La méditation"

Une journée de Pleine Conscience  
avec

## Chan Huy

enseignant, élève de Thich Nhat Hanh



**Dimanche 3 Juin 2001**

9:30 hrs - 17:00 hrs

**Centre Castelnau**

7399 Bvd St-Laurent, Montréal  
(métro Castelnau)

"Pour contrôler le mental, il faut pratiquer la Pleine Conscience du mental, observer et reconnaître la présence de chaque sensation, chaque émotion, chaque sentiment ou de chaque pensée se manifestant en nous. Si vous voulez connaître votre esprit, il n'existe qu'un seul moyen: observer et reconnaître tout ce qui le concerne. Cela est l'affaire de chaque instant, autant dans la vie quotidienne que pendant l'heure de la méditation." Thich Nhat Hanh

Durant toute la journée, nous aurons l'occasion de goûter à la joie de la Pleine Conscience 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 enseignement, la pratique du repas en silence et en pleine conscience, une période de relaxation totale, et une période de questions/réponses-échanges.

**Contribution: 25\$**

Nous vous prions d'apporter votre propre repas froid pour midi.  
Désolés, nous n'avons pas encore accès à un frigo ou à un four.

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 ou 514-591-8726 ou en envoyant un courriel à l'adresse ci-dessous, avant le 1er Juin.

[cmimontreal@villagedespruniers.org](mailto:cmimontreal@villagedespruniers.org)

<http://www.villagedespruniers.org/cmimontreal/>