CML de Montréal

organise

une Journée de Pleine Conscience

avec

Chan Huy

dharmacarya dans la tradition de Thich Nhat Hanh

Dimanche 23 Septembre 2001

9:30 à 17:00 hrs

5867 rue Saint-Hubert, Montréal

La voie du milieu

Comment adopter une attitude de vie juste ? Comment ne pas tomber dans l'excès? Le thème d'aujourd'hui sera le préambule du Noble Sentier Octuple

qui sera étudié au cours des huit prochaines journées de Pleine Conscience.

La pratique de la Pleine Conscience PEUT nous aider à retrouver l'être que nous sommes vraiment.

Durant toute la journée, nous aurons l'occasion de vivre cette pratique et 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 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-échanges.

Contribution: 35\$

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

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

Note: 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 au 514-591-8726 ou en envoyant un courriel à l'adresse ci-dessous, avant le 17 septembre 2001

Courriel: mpcmontreal@hotmail.com

Site web: <http://mpcmontreal.homestead.com/files/index.html>