

La Maison de Pleine Conscience

organise une

Journée de Pleine Conscience

avec

Chân Huy

enseignant investi par

Thich Nhat Hanh

Rire !

Comprendre, c'est apprivoiser.

C'est ne plus tâtonner à l'aveuglette dans le noir, avec inquiétude, et avancer en pleine lumière, avec confiance.

C'est savoir que nous ne sommes pas seuls à porter la responsabilité de notre caractère, que nous avons une origine, que nous ne venons pas de nulle part, que nous inter-sommes dans la ronde humaine et universelle. Se sentir connectés et *reliés à*, c'est rassurant, allégeant et libérateur.

« Il n'est pas nécessaire pour nous d'atteindre le monde de l'essence car l'essence est disponible à tout moment. »

Durant toute la journée, nous aurons l'occasion de vivre et de pratiquer la joie de la pleine conscience, debout, assis ou couchés, 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, une période de relaxation totale, et une période de questions/réponses/échanges

Dimanche 11 juin 2006

9h30 à 17h

Maison de Pleine Conscience

5867 rue Saint-Hubert, Montréal (métro Rosemont)

Contribution: 35\$

Veillez apporter votre repas de midi... et votre tasse ☺ (four micro-ondes disponible)

(514) 272-2832

mpcmontreal@videotron.ca

www.mpcmontreal.homestead.com/files/

