

LG
Maison de Pleine Conscience

vous invite à une

RETRAITE D'AUTOMNE

avec

Chân Huy

enseignant investi par

Thich Nhat Hanh

L'inquiétude, l'anxiété, l'angoisse, la dépression...

Peut-être bien plus profondes que nous le pensons.. Formations mentales ? Formations internes ? Nœuds ? Refoulement ?

« L'esprit conscient, raisonnant, sait que des émotions négatives comme la colère, la peur ou le regret ne sont pas vraiment acceptables, ni par nous ni par la société, si bien qu'il cherche des moyens de les refouler, de les ranger en des endroits reculés de l'esprit pour pouvoir être oubliées. Notre désir d'éviter la souffrance nous incite à créer des mécanismes de défense qui nient l'existence des sentiments négatifs et nous donnent l'impression d'être en paix avec nous-mêmes. Mais les formations internes cherchent constamment à se manifester sous une forme destructrice ou une autre : image, sentiment, pensée, parole, comportement.... »

Un véritable jeu de cache-cache.

Un raccourci ? Reconnaître le sentiment aussitôt qu'il pointe et le diluer en le verbalisant. C'est la Pleine Conscience « en direct ».

Déjà refoulé ? Alors intervient le processus de la pratique au complet : arrêter, respirer, reconnaître, observer, comprendre et transformer.

Villa Saint –Martin

9451 boul. Gouin Ouest, Pierrefonds

Bus 64 puis 68 du métro Côte-Vertu

514-272-2832

mpcmontreal@videotron.ca

www.mpcmontreal.homestead.com/files/

