

La Maison de Pleine Conscience

vous invite à une

Journée de Pleine Conscience

avec

Chân Huy

enseignant investi par

Thich Nhat Hanh

Entrer dans la liberté...

Arrêt, respiration, méditation, conscience, Pleine conscience...

L'esprit, lui, semble bien s'en moquer, qui ne cesse de virevolter dans notre tête sans qu'on l'y invite!

La pratique de l'Attention : comment savoir si nous sommes sur la bonne voie?

Que penser des hauts et des bas que la vie nous dessert immanquablement? Dérangeants ou bienfaiteurs? Quel accueil leur réserver? Comment poursuivre sereinement en leur présence?

La Voie de la Pleine Conscience, sentier de paix qui amène apaisement, joie et libération...

Cheminer sur la Voie de la Pleine Conscience est une pratique. Une entreprise personnelle. Un pèlerinage. Pour entrer dans la liberté du corps, de la parole et de l'esprit.

Durant toute la journée, nous pratiquerons la joie de vivre en 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 30 septembre 2007

9h30 à 17h

5867 rue Saint-Hubert, Montréal (Métro Rosemont)

Contribution 40\$

Veillez apporter votre repas de midi et votre tasse

(514) 272-2832

mpcmontreal@videotron.ca
www.mpcmontreal.homestead.com/files/