

Le Centre de
méditation de l'Estrie

vous invite à une

**Journée de pleine
conscience**

avec l'enseignant
Claude Godin

le dimanche 22 avril 2018

La pratique au quotidien

Comment s'aider et persévérer

Quels sont les obstacles à la pratique méditative? Sur quoi s'appuyer pour nous soutenir dans notre pratique de la pleine conscience? Comment gérer l'agitation mentale? Comment traverser les périodes où tout nous semble mal aller dans notre pratique? Comment reconnaît-on les fruits de la pratique méditative? Autant de questions qui seront scrutées et analysées lors de cette journée de Pleine conscience.

Si nous savons comment conserver un esprit calme et joyeux, nos paroles et nos actes font mûrir la paix et le bonheur. Thich Nhat Hanh

Coût

30 \$ (payable sur place)

Lieu

Base plein air André Nadeau
[5302, Ch. Blanchette](#), Sherbrooke

Au sujet de l'enseignant

Claude Godin pratique avec la *Sangha Le Sentier de la rivière* de Québec depuis 1997. En mars 2016, il fut invité à participer à la cérémonie de *Transmission de la Lampe au Village des Pruniers*, en France, en présence du Maître Thich Nhat Hanh pour devenir enseignant du Dharma.

Inscription et information

Pierre Bellavance
819-240-0554
Micheline Laroche
819-346-4790
Centre de méditation
de l'Estrie :
contact@meditation-esrie.org

Horaire de la journée

8 h 30	Accueil et inscription
9 h	Mot de bienvenue et explication du déroulement de la journée
9 h 10	Exercices suivis d'une méditation assise guidée
9 h 50	Pause
10 h	Enseignement de Claude Godin
11 h 45	Marche méditative à l'extérieur
12 h 15	Lunch en silence et période libre
13 h 15	Qi Gong
13 h 30	Discussion en famille
14 h 05	Pause
14 h 15	Plénière et période de questions avec Claude Godin
15 h 30	Relaxation totale au son des bols tibétains
16 h	Départ

Quelques consignes et remarques

- Chacun doit apporter son lunch végétarien, ses ustensiles et sa vaisselle (assiette et tasse). Il y a un micro-ondes sur place. Du thé et des tisanes seront servis aux pauses et au dîner.
- Il y aura des chaises sur place, mais vous pouvez apporter votre coussin de méditation si vous le souhaitez. Apportez également une serviette de plage ou un tapis de yoga pour la relaxation de fin de journée.
- Pour nous aider à mieux préparer la journée, nous vous prions de confirmer votre présence à contact@meditation-esrie.org ou sur la page Facebook de l'événement (accessible à partir de la page du Centre de méditation de l'Estrie).

