



Journée de pleine conscience

Cinq liens d'esprit qui restreignent le bonheur, et pratique quotidienne pour s'en libérer

avec l'enseignant du Dharma
Chan Co

Nous sommes poussés à agir selon cinq liens d'esprit qui nous gardent dans un état d'esclavage. Comment nous libérer de ces cinq liens pour retrouver le bonheur? Comment pouvons-nous pratiquer dans le quotidien pour réaliser la paix, le calme et la sérénité pour nous-même et pour ceux qui nous entourent?

Pendant cette Journée de Pleine Conscience nous pratiquerons le silence, le ralentissement dans nos activités quotidiennes, la marche méditative,... pour nous offrir les meilleures conditions d'exploration et de compréhension du thème. Nous aurons aussi l'occasion de partager entre nous les pratiques appropriées et les expériences vécues afin de nous aider à discerner les embûches et faciliter une meilleure vision.

Quand : dimanche 4 nov. 2018
8h30 à 16hr

Coût : 35 \$ (payable sur place)

Lieu : Base plein air André
Nadeau
5302, Ch. Blanchette, Sherbrooke
(Rock-forest)

Inscription et information

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

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).

Au sujet de l'enseignant



ChanCo est membre fondateur du Village des Érables, un centre de pratique de méditation dans les Cantons-de-l'Est en activité depuis plus de 30 ans. Il a été investi du titre d'enseignant en 1990 par Thich Nhat Hanh.

Organisé par le Centre de méditation de l'Estrie