

CENTRE DE MÉDITATION DE L'ESTRIE

VOUS INVITE À UNE JOURNÉE DE PLEINE CONSCIENCE avec ChanCo
DIMANCHE, le 4 novembre 2018

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

Comment nous libérer de ces cinq liens qui nous gardent en esclavage? Comment pouvons-nous pratiquer dans le quotidien pour réaliser la paix, le calme et la sérénité?

Horaire de la journée :

- 8h30-9h00 : accueil et inscription
- 9h00-9h10 : mot de bienvenue et explication du déroulement de la journée
- 9h10-9h20 : exercices
- 9h20-9h45 : méditation assise guidée
- 9h45-10h00 : pause
- 10h00-11h45 : enseignement donné par Chan Co
- 11h45-12h15 : marche méditative à l'extérieur

- 12h15-12h45 : dîner en silence (chacun apporte son lunch végétarien)
- 12h45-13h15 : période libre
- 13h15-13h30 : Yoga ou Qi Gong
- 13h30-14h10 : discussion en petit groupe
- 14h10-14h25 : pause
- 14h25-15h20 : retour en plénière - période de questions et réponses avec Chan Co
- 15h20-15h30 : pause (ranger les chaises et placer la salle pour la relaxation)
- 15h30-16h00 : relaxation totale avec bols tibétains
- 16h00 : Mot de la fin, étreinte et grand Ohm collectif

N.-B. le thé et les tisanes seront servis aux pauses et au dîner, mais chacun doit apporter son casse-croûte végétarien, ses ustensiles et sa vaisselle (assiette, tasse). Il y a un micro-ondes sur place que vous pouvez utiliser. Les chaises seront fournies mais apportez votre coussin si désiré. Apportez une serviette de plage ou un tapis de yoga pour vous étendre durant la relaxation de fin de journée.