



# Journée de pleine conscience

## L'arrêt, le calme, la guérison et la transformation

avec l'enseignant  
**Serge Rousseau**

Pour transformer nos états mentaux nuisibles, il faut d'abord s'arrêter et prendre conscience de nos pensées, de nos émotions pour rétablir le calme en soi. Cet arrêt est la porte qui ouvre sur la transformation et la guérison, nous ramenant vers notre paix et notre joie intérieures.

*« 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*

**Quand : dimanche 14 avril 2019**  
9hr à 16 hr

**Coût : 30 \$** (payable en argent sur place)

**Lieu :** Centre d'interprétation du Marais de la rivière aux cerises. 69, Ch. Roy, Magog

### Inscription et information

Pierre Bellavance  
819-240-0554

Micheline Laroche  
819-346-4790

Centre de méditation  
de l'Estrie :

[contact@meditation-esrie.org](mailto: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. En cas de mauvais temps, apportez des bottes et un imper pour marcher dans les sentiers du Centre.
- Pour nous aider à mieux préparer la journée, nous vous prions de confirmer votre présence à [contact@meditation-esrie.org](mailto: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

Serge Rousseau pratique avec la *Sangha Le Sentier de la rivière* de Québec depuis 1999.

En février 2019, il fut invité à participer à la cérémonie

de *Transmission de la Lampe* au *Village des Pruniers*, en France, pour devenir enseignant du Dharma.

**Organisé par le Centre de méditation de l'Estrie**