

Une retraite de pleine conscience selon l'enseignement de Thich Nhât Hanh

avec
les Moines et les Moniales du
Monastère Blue Cliff

Du 18 au 21 mai 2018

Paix à chaque Respiration
Joie à chaque Pas



au Village des Érables
50, Chemin Summit,
Bolton-Ouest, Québec

Les enseignants

Cette retraite sera guidée par les moines et les moniales du Monastère de la Falaise bleue (Blue Cliff). Ces Dharmacaryas sont les disciples du Vénérable Thich Nhât Hanh. Depuis 1985, ils ont guidé plusieurs retraites ou Journées de Pleine Conscience au Village des Érables et dans différentes villes du Canada.

Le Village des Érables

Le Village était fondé en 1985 par la Société Bouddhique Les Érables dans la conviction que le bouddhisme, tel qu'il est enseigné et pratiqué selon la tradition Thich Nhât Hanh, peut apporter de nombreux bénéfices aux Canadiens. Le Village est un grand domaine boisé au sein de la campagne vallonnée des Cantons de l'Est, près de Bolton-Ouest, à 110 km de Montréal. Se promener le long des sentiers, découvrir à chaque pas nombre de plantes et d'animaux, c'est donner naissance en nous à un sentiment de sérénité et de gratitude à la vie dans toutes ses manifestations. Loin du bruit et de la pollution des villes de béton, notre esprit retrouve sa vraie nature.

Pendant la retraite, la Sangha se réunit dans la bâtisse principale qui comprend une grande salle de méditation à l'étage. Le rez-de-chaussée comporte le réfectoire et les toilettes. Le sous-sol est converti en dortoir simple et rustique avec des lits étagés et des matelas-mousse. Dans les nombreuses clairières avoisinantes, il y a beaucoup

d'espace pour le camping, car de nombreux retraitants préfèrent dormir à l'extérieur, sous les tentes.

Thème

**Paix à chaque Respiration
Joie à chaque Pas**

Fiche d'inscription

NomPrénom:

.....
.....

Adresse:

.....
.....
.....

Téléphone:

E-mail:

Joindre:

Chèque pour un montant
de:\$

Information additionnelle:

Je voudrai prendre les 5
entraînements: Oui () Non ()

J'apporte ma tente: Oui (), Non ()

Co-voiturage:

J'ai besoin de place(s)

J'offre place(s)

* Important :

Si vous ne pouvez pas venir à cette
retraite mais vous désirez être sur la
liste de distribution, veuillez remplir ce
formulaire et l'envoyer à l'adresse
suivante:

Société Bouddhique Les Erables

4029, avenue Hampton
Montréal, QC H4A 2L1

Emploi du temps d'une journée type:

| | |
|-------------|--------------------------------------|
| 5h45 | Réveil |
| 6h30-7h45 | Méditation assise |
| 8h00 | Déjeuner |
| 9h30-11h00 | Discours du Dharma |
| 11h15-12h15 | Méditation marchée |
| 12h30-13h30 | Dîner |
| 13h30-14h30 | Temps libre |
| 14h45-15h30 | Travaux communautaires |
| 15h30-17h00 | Discussion du Dharma |
| 17h00-17h45 | Relaxation totale |
| 18h00-19h30 | Souper |
| 20h00 | Activités |
| 21h00 | Méditation assise |
| 22h:00 | Coucher-Pratique du Noble Silence |

Quoi apporter ?

Sac de couchage, drap et oreillers,
serviettes et articles de toilette, lampe-
torche, imperméable, vêtements chauds,
chasse-insectes, médicaments, stylo, carnet
de notes et un chaleureux sourire.

Inscription

Veuillez remplir le formulaire d'inscription et
l'envoyer à l'adresse indiquée dans le
formulaire.

L'inscription sur place se fera à partir de
18h30 le jeudi 17 mai. La séance
d'orientation débute à 20h30. Il n'y a pas de
souper servi le soir du jeudi.

Les frais couvrent le logement et les repas
végétariens.

Frais : 310 \$ Can

Une remise de 50% est accordée au
conjoint ou à la conjointe d'un couple,
soit 310\$ + 155\$ = 465\$ au total

Veuillez remplir le formulaire
d'inscription avec votre chèque à l'ordre
de:

Société Bouddhique Les Érables

et l'envoyer à

4029, avenue Hampton
Montréal (Québec) H4A 2L1

Pour information, veuillez contacter :

Société Bouddhique Les Érables

Courriel:

village_des_erables_canada@yahoo.ca