

# La Maison de Pleine Conscience

organise une

## Journée de Pleine Conscience

avec

**Chân Huy**

enseignant investi par

**Thich Nhat Hanh**

*« Coucou, es-tu là? »*

Une sangha est une communauté de pratique. Cheminer avec d'autres personnes qui tentent, comme nous, d'améliorer (et d'adoucir) les choses, apprendre à dessiller nos yeux, remplacer nos attitudes et habitudes de souffrance par des pratiques de joie et de légèreté, oui, c'est plus facile quand on est accompagné.

Une sangha est une cloche de pleine conscience continuellement présente autour de nous. La façon dont les gens marchent, parlent, mangent, répondent, agissent et réagissent ne peut nous échapper, ...à moins que nous soyons vraiment perdus dans nos pensées... donc loin de la pratique! ☺

Seul, c'est le râchement, le questionnement et l'autoréponse, l'inquiétude, le doute, l'auto-complaisance, les résolutions reportées à demain... le laisser-aller... jusqu'à l'abandon!.

Comment pratiquons-nous?

Durant toute la journée, nous aurons l'occasion de vivre et de pratiquer la joie de la pleine conscience, debout, assis ou couchés, en mangeant, en marchant, ou en buvant une tasse de thé. Le programme inclura une ou deux périodes de méditation assise, une période de méditation marchée à l'extérieur, un discours sur le dharma, la pratique du repas en silence, une période de relaxation totale, et une période de questions/réponses/échanges

**Dimanche 23 avril 2006**

**9h30 à 17h**

**Maison de Pleine Conscience**

5867 rue Saint-Hubert, Montréal (métro Rosemont)

**Contribution: 35\$**

*Veuillez apporter votre repas de midi... et votre tasse ☺ (four micro-ondes disponible)*

**(514) 272-2832**

**[mpcmontreal@videotron.ca](mailto:mpcmontreal@videotron.ca)**

**[www.mpcmontreal.homestead.com/files/](http://www.mpcmontreal.homestead.com/files/)**

