



LE DON: UN ART, UNE PRATIQUE

**Une Journée de Pleine Conscience
selon le Vénérable Thich Nhat Hanh
avec Chan Huy, dharmacarya**

Une production de [CML de Montréal](#)

Nous devrions pratiquer la Pleine Conscience à chaque heure de chaque jour. C'est facile à dire, mais le mettre en pratique ne l'est pas. C'est pourquoi je suggère aux personnes qui participent aux cours de méditation de s'efforcer de réserver un jour de la semaine qui serait entièrement consacré à la pratique de la Pleine Conscience."

Thich Nhat Hanh, "Le miracle, c'est de marcher sur Terre"

C'est encore plus difficile de le faire dans le stress du temps des Fêtes avec la pression des préparations, des achats de cadeaux, des réceptions, ... et c'est d'autant plus important de pouvoir se réserver cette journée, se faire le plus beau cadeau possible: se donner du temps pour s'arrêter, se reposer, se calmer, se ressourcer et re-devenir le plus beau cadeau que nous puissions être pour ceux et celles que nous aimons et qui nous aiment: notre personne, toute entière, fraîche comme la rosée et solide comme la montagne.

La pratique de la Pleine Conscience, peut nous aider à redevenir cette personne que nous sommes et l'occasion vous en sera fournie le dimanche 17 décembre 2000. Durant toute la journée, nous aurons l'occasion de vivre cette pratique et de goûter à la joie de la pleine conscience quand nous sommes debout, assis ou couché, 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 et en Pleine Conscience, une période de relaxation totale, et une période de questions/réponses et d'échanges.

Lieu: 7399 Saint Laurent, Montréal (près du métro Castelnau)

le 17 décembre, 2000 de 9:30 à 17:00 heures

Contribution 25\$

(Pour toutes les activités de la journée, les boissons et les collations.)

Nous vous prions d'apporter votre propre repas froid pour le repas de midi.

NOTE: Désolés, nous n'avons pas encore accès à un frigo ou à un four

Pour de plus amples renseignements appelez au 514-591-8726

Afin de nous aider à mieux nous préparer et à bien vous accueillir, nous vous prions de bien vouloir nous confirmer votre présence en nous laissant un **message téléphonique au 514-591-8726 ou en nous envoyant un courriel à mpcmontreal@hotmail.com avant le 14 décembre 2000.**

Une fleur de lotus à vous.