

La maison de Pleine Conscience

vous invite à une

Journée de Pleine Conscience

avec

Chân Huy

enseignant investi par

Thich Nhat Hanh

Je m'aime, un peu, beaucoup, passionnément, à la folie...



...pas du tout ?

Toute une journée de Pleine Conscience pour effeuiller la marguerite en ce mois de l'Amour!

Durant toute la journée, nous pratiquerons la joie de vivre en 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 24 février 2008

9h30 à 17h

5867 rue Saint-Hubert, Montréal (Métro Rosemont)

Contribution 40\$

Veuillez apporter votre repas de midi et votre tasse

(514) 272-2832

mpcmontreal@videotron.ca

www.mpcmontreal.homestead.com/files/