

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

avec  
les Moines et les Moniales  
du Village des Pruniers, France

Du 5 au 8 octobre 2018

*Santé et Bonheur*



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

### Les enseignants

Les retraites sont guidées par les Dharmacaryas du Village des Érables ou par les moines et moniales du Village des Pruniers. Les Dharmacaryas du Village des Érables sont des disciples laïques du Vénérable Thich Nhât Hanh et tous ont reçu la Transmission de la Lampe du Maître. 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/Canadiennes. 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 retraitant/es préfèrent dormir à l'extérieur, sous les tentes.

### Thème

*Santé et Bonheur*

Nous cultiverons la présence attentive pour générer l'énergie de pleine conscience, élément indispensable dans le processus de guérison. Nous nous soutiendrons mutuellement à travers les pratiques communautaires de méditation et de partages, accompagnées d'enseignement dispensé par les moines et moniales du Village des Pruniers ayant de l'expérience dans le domaine thérapeutique.

Les thèmes suivants seront abordés durant la retraite: le lâcher prise pour retrouver et rétablir la paix intérieure, arroser les graines de joie et de bonheur, prendre soin de l'enfant blessé en soi, cultiver la compassion au quotidien.

Pour préserver et renforcer notre énergie vitale, nous adopterons un régime à orientation macrobiotique: une boisson chaude (délice au riz et aux pruneaux) le matin, un repas principal par jour au déjeuner composé de riz complet accompagné de tofu, de Gomasio (sésame grillé et salé) et de légumes à la vapeur. Nous aurons des noix et un fruit frais à la pause collation en fin de matinée. Le soir nous nous contenterons d'une soupe. Notre alimentation sera à 100% végétalienne, sans œufs ni produits laitiers ni gluten.

## Fiche d'inscription

NomPrénom: .....

.....  
.....

Adresse: .....

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

Téléphone: .....

Courriel: .....

...

Joindre:

Chèque pour un montant  
de: .....\$

### Information additionnelle:

Je voudrais 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 av. Hampton**  
**Montréal, QC H4A-2L1**

## Emploi du temps d'une journée type (non final)

5h00 : Lever

5h30-6h45 : Réveil-échauffement corporel.

7h00-7h30 : Méditation assise

7h30 : Petit déjeuner léger

9h00-10h00: Enseignement

10h30-12h30 : Marche Randonnée en  
pleine conscience

(3 groupes différents selon les  
conditions physiques\*)

13h00 : Déjeuner en famille

14h30 : Relaxation

15h30 : Partages en groupe

17h00 : Yoga/Qi Gong/Tai-chi

18h30 : Soupe

20h00 : Ateliers à thème

22h00 : Pratique du Noble Silence

\*Niveau 1: capacité de marcher 8km en 2 heures

Niveau 2 : capacité de marcher 6km en 2heures

Niveau 3 : capacité de marcher au moins une heure à  
son propre rythme

## 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 de 19h00  
à 20h30 le jeudi. La séance d'orientation  
débutera à 20h30. Il n'y a pas de dîner 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 av Hampton  
Montréal, QC H4A 2L1

## Pour information, veuillez contacter :

Société Bouddhique Les Érables

Courriel:

[Village\\_des\\_erables\\_canada@yahoo.ca](mailto:Village_des_erables_canada@yahoo.ca)