

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

avec
Instructeurs Qi Gong
Hong Gia Viet Nam et
les dharmacaryas du Village des
Érables

Du 6 au 9 octobre 2017

Prendre Soins de notre Corps, de notre Esprit et de notre Environnement



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. 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- mousses. 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

Prendre Soins de notre Corps, de notre Esprit et de notre Environnement

Notre CORPS, qu'il soit imparfait ou malade, est toujours le temple de notre ESPRIT. Vivre avec la pleine conscience de notre corps peut devenir un miracle qui nous guide vers une bonne santé et une vie heureuse.

Les instructeurs de l'école Hong Gia Viet Nam seront présents pour nous guider dans les activités Qi Gong. Ils appartiennent à la 3^e génération de la tradition Hong Gia vietnamienne - celle-ci étant la continuation officielle de l'Ecole Hong Gia de Quang Zhou en Chine.

Lors de la retraite, vous pratiquez la pleine conscience au sein de l'environnement naturel du Village des Érables en respirant, restant assis(e), marchant, etc. et vous apprenez les mouvements curatifs des leçons du Hong Gia Qi Gong.

L'emploi du temps est semblable à celui des autres retraites du Village, avec une différence: deux périodes de Qi Gong par jour.

Fiche d'inscription

NomPrénom:

.....
.....

Adresse:

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

Téléphone:

E-mail:

Joindre:

Chèque pour un montant
de:\$

Information additionnelle:

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
590 rue de Provence
Longueuil, Qc J4H3R2

Emploi du temps d'une journée type:

05:45 a.m.	Lever
06:00 a.m.	Méditation assise
07:00 a.m.	Chi Cong, Tai Chi
08:00 a.m.	Déjeuner
09:30 a.m.	Discours sur le Dharma
11:30 a.m.	Marche randonnée
12:30 p.m.	Dîner
02:00 p.m.	Tavaux communautaires
03:00 p.m.	Relaxation
04:00 p.m.	Partage en groupe
06:00 p.m.	Méditation marchée
07:00 p.m.	Souper
08:30 p.m.	Atelier corporel
10:00 p.m.	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'accueil (ckeck-in) sur place se fera de 18h30 à 20h30 la veille. La séance d'orientation débute 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\$=445\$ au total. Cette remise n'est valable seulement pour les personnes qui sont mariées ou pour conjoints de fait.

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

Société bouddhique les Érables

et l'envoyer à :

590 rue de Provence
Longueuil, Qc J4H3R2

Pour information, veuillez contacter :

Société bouddhique les Érables

Courriel:
village_des_erables_canada@yahoo.ca