

## Journée de Pleine Conscience avec Chan Huy

---

*Les Quatre Établissements de la Pleine  
Conscience (2e d'une série de 10 journées de 10):  
Principes de Pratique; Respiration Consciente  
et Observation du Corps dans le Corps*

16 Oct. 2011 9:30—4:30

6000 Côte-des-Neiges, ste 110, Montréal H3S 1Z8

(Métro Côte-des-Neiges ou Plamondon)



Pour information et  
inscription: 514-272-2832  
[mpcmontreal@videotron.ca](mailto:mpcmontreal@videotron.ca)  
[www.pleineconscience.org](http://www.pleineconscience.org)

Nous pratiquerons l'art de vivre en Pleine Conscience et la méditation sous toutes ses formes: assis, debout, allongés ou en marchant, en mangeant silencieusement ou en parlant, lors des échanges. Nous pratiquons l'écoute attentive durant l'enseignement donné par Chàn Huy, notre enseignant.

Une journée de Pleine Conscience nous entraîne à mieux vivre notre quotidien !

### **Horaire** (sujet à changement)

0900-1000: méditation assise et marchée  
1000-1030: étirements - exercices  
1030-1200: enseignement par Chan-Huy  
1200-1300: repas en pleine conscience  
1300-1330: période libre  
1330-1500: questions-réponses; échanges  
1500-1600: relaxation totale  
1600-1630: évaluation - rangement

**Contribution** pour la journée : 50\$

### **JPC passées**

(enseignement disponible pour [téléchargement](#)):

11 Sept 2011: les obstacles à la pratique

### **Prochaines JPC:**

04 Déc 2011: la pleine conscience à chaque instant de la journée

29 Jan 2012: alimentation - santé du corps et de l'esprit

19 Fév 2012: observation des sensations dans les sensations

18 Mars 2012: les formations mentales - enfer ou paradis: notre choix?

15 Avril 2012: désir et colère

10 Juin 2012: transformation et guérison