

SOIRÉES DE MÉDITATION

Lundi 19h – 21h Méditation marchée et assise, guidée et silencieuse.
Lectures et Échanges sur la pratique
Contribution suggérée : \$6/soir

Le premier lundi du mois 18h-18h45 :
Soirée d'information sur les activités de la MPC&IPCAM

COURS ET ATELIERS

Les 4 fondements de la Pleine Conscience – le sattipatthana sutra avec Lily Gozlan, dharmacarya
Enseignement et Pratique en 42 semaines.
Mercredi 19h – 21h - Début : 5 oct 2011
Contribution suggérée : 10\$/soir

Formation à la pratique de la Pleine Conscience (PC8-I) avec Monique Tessier, M.Sc.
Pratique de la Pleine Conscience et application dans le milieu familial, social et professionnel.
Lundi : 13h30-16h - Début : 19 sept 2011
Coût : 450\$ pour la série de 8 séances

Dormez mieux / Sleep Better - bilingu(e)(al) – Dr Joseph Emet
We do not have to learn how to sleep, we only have to be aware of how we prevent ourselves from sleeping – Vous n'avez pas besoin d'apprendre à dormir; soyez tout simplement conscient de ce qui vous en empêche
Thurs - Jeudi 7:15 - 9:00pm
Début – Start: 29 Sept. 2011
Coûts/Fees: \$350 pour la série de 8 séances - for the 8 week course

Gestion du poids, Alimentation et Pleine Conscience avec Chan Huy, M.Sc., CPC

Pour une meilleure santé physique et mentale par l'amélioration de nos relations avec notre corps et avec les aliments.

Atelier 4 semaines : 10,17, 24 novembre et 1er déc. 2011 de 18h00 à 21h00
Coût : 300\$ pour la série de 4 séances

Conférences : 20 Sept. et 22 Nov. 2011 de 1900 à 2100 – Coût : 35\$

Ateliers de réduction du stress avec Dr Robert Béliveau

5750 Rosemont & Lacordaire
www.meditationpc.com

ABONNEMENTS

voir site web pour les détails

Soirées de méditation : \$400/an
Accès aux soirées du Lundi et Mercredi
Soirées de méditation PLUS : \$650/an
Accès aux soirées du Lundi et Mercredi; réduction de 50% sur les JPC et de 25% sur les retraites et ateliers
Journées de PC : \$350/an
Accès aux JPC de l'année
Pleine Conscience: \$1000/an
Accès illimité aux soirées, JPC et retraites.
Grands Donateurs : \$2500/an
Accès illimité à toutes nos activités.

MPC & INSTITUT de PLEINE CONSCIENCE APPLIQUÉE de Montréal

suivant les enseignements
du maître zen

THICH NHAT HANH

2011-2012

6000 Côte-des-Neiges, Ste 110
Montréal, Qc, Canada H3S 1Z8
(métro Côte-des-Neiges ou Plamondon)
Tél. : 514.272.2832

mpcmontreal@videotron.ca
www.pleineconscience.org
www.ipcamiam.homestead.com

Ver. 22 Sept. 2011

MPC & Institut de Pleine Conscience Appliquée (IPCA) de Montréal

Depuis plus de quarante ans, le maître bouddhiste vietnamien **Thich Nhat Hanh** transmet la pensée zen aux méditants occidentaux et leur enseigne la pratique de la **Pleine Conscience** par ses livres, retraites et autres activités de PC dans le monde à partir de plusieurs Monastères en Amérique, Europe et Asie et des 2 Instituts de Bouddhisme Appliqué (IBA) d'Europe et d'Asie.

Suivant l'exemple et l'inspiration de ces 2 IBA, l'**Institut de Pleine Conscience Appliquée (IPCA) de Montréal**

offre un programme complet de formations pratiques afin d'appliquer la Pleine Conscience à tous les niveaux de la vie quotidienne et soulager la souffrance, promouvoir la paix et le bonheur en nous-mêmes, dans nos familles, dans nos communautés et dans le monde.

Les enseignants du Dharma de l'IPCA ont reçu la transmission de la lampe directement du **Maître Zen Thich Nhat Hanh** et transmettent à leur tour leur compréhension et leur expérience verbalement mais aussi et surtout par leur présence et leur vécu quotidien.

Les étudiants de l'IPCA apprennent l'Art de Vivre en Pleine Conscience et pratiquent la maîtrise de leur corps, de leur esprit, de leurs paroles et actions.

Nous appliquons les enseignements bouddhistes millénaires des **Quatre Établissements de la Pleine Conscience** (satipattana sutta) pour nous libérer des **tensions du corps**, réduire notre stress et nos douleurs corporelles, et atténuer non seulement les symptômes mais surtout **les causes sous-jacentes de la maladie**. Nous apprenons à regarder en profondeur pour *comprendre* les souffrances en nous et autour de nous, à *reconnaître* et à *transformer* nos émotions et nos sensations douloureuses.

Enseignants

Le Dharmacarya (enseignant) principal **Chân Huy Vraie Radiance** a reçu la Transmission de la Lampe et le Noble Titre de Dharmacarya du Maître Thich Nhat Hanh en 1994. Châm Huy est également l'enseignant principal de plusieurs communautés de pratique aux ÉU où il offre des retraites et des conférences régulièrement.

Lily Gozlan Châm Tu Tieu (Vrai Sourire Compatissant), Directrice Enseignement et Programmation de la MPC et de l'IPCA de Montréal, a reçu le Noble Titre de Dharmacarya du Maître Thich Nhat Hanh au printemps 2011.

Méditation

Nous pratiquons assis dans le silence du zendo, face au mur, avec le son d'une cloche comme rappel à notre présence, ici et maintenant. Nous faisons également de la méditation marchée, pratique intégrante d'une vie en pleine conscience selon le maître zen Thich Nhat Hanh. Mais nous tendons surtout à ce que notre présence soit attentive à chacun de nos actes, à l'intérieur ou à l'extérieur du zendo, à tout moment de la journée: au moment d'ouvrir la porte, de nous saluer ou de placer notre coussin, dans nos paroles ou dans l'écoute attentive lors des échanges.

Retraites de Pleine Conscience

18-20 Nov. 2011 : pour une meilleure santé physique et mentale
04-06 Mai 2012 : libre et léger – ici et maintenant

Quelquefois durant l'année, nous offrons des retraites de fin de semaine de Pleine Conscience du vendredi soir au dimanche après-midi. Nous délaissions nos préoccupations quotidiennes pour nous recueillir et approfondir notre pratique à la **Villa Saint-Martin, boul Guoin, Pierrefonds** un lieu des plus propices au silence et à l'arrêt.

Journées de Pleine Conscience

11 sept. 2011: les obstacles à la pratique
16 oct. : respiration consciente et observation du corps dans le corps
4 déc. : la PC à chaque instant
29 janv. 2012: alimentation – pour une meilleure santé physique et mentale
19 fév. : observation des sensations
18 mars : les formations mentales : enfer ou paradis
15 avril 2012 : désir et colère
10 juin 2012 : transformation et guérison

Une fois par mois, le dimanche, nous nous retrouvons pour pratiquer l'art de vivre en Pleine Conscience en communauté et ce, toute la journée.

Nous pratiquons la respiration consciente à chaque activité : assis ou debout, allongés (relaxation totale) ou en marchant, en mangeant silencieusement ou en parlant lors des partages et savourons ensemble chaque précieux moment. Durant le discours et les échanges, nous apprenons à écouter avec toute notre attention, à observer nos sensations et idées - sans juger ni réagir.

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

Contribution pour la journée : 50\$
(repas non-inclus)

Fiche d'inscription pour les cours, ateliers, JPC et retraites et **toute autre information** :

Institut de Pleine Conscience Appliquée
6000 Côte-des-Neiges ste110, Montréal
Tél. : 514.272.2832

mpcmontreal@videotron.ca
www.pleineconscience.org
www.ipcamiam.homestead.com