

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

*avec  
les Dharmacaryas du Village des  
Érables*

**Du 17 au 20 mai 2019**

**Harmonie chez soi  
Joie dans le monde**



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

## Les enseignants

Cette retraite sera guidée par les Dharmacaryas du Village des Érables.

## 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-mousse. 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

**Harmonie chez soi  
Joie dans le monde**

## Fiche d'inscription

NomPrénom: .....

.....  
.....

Adresse: .....

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

Téléphone: .....

E-mail: .....

Joindre:

Chèque pour un montant  
de: .....\$

### Information additionnelle:

Je voudrai 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, avenue Hampton  
Montréal, QC H4A 2L1

## Emploi du temps d'une journée type:

|             |                                      |
|-------------|--------------------------------------|
| 5h45        | Réveil                               |
| 6h30-7h45   | Méditation assise                    |
| 8h00        | Déjeuner                             |
| 9h30-11h00  | Discours du Dharma                   |
| 11h15-12h15 | Méditation marchée                   |
| 12h30-13h30 | Dîner                                |
| 13h30-14h30 | Temps libre                          |
| 14h45-15h30 | Travaux communautaires               |
| 15h30-17h00 | Discussion du Dharma                 |
| 17h00-17h45 | Relaxation totale                    |
| 18h00-19h30 | Souper                               |
| 20h00       | Activités                            |
| 21h00       | Méditation assise                    |
| 22h:00      | Coucher-Pratique du<br>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'inscription sur place se fera à partir de  
18h30 le jeudi 16 mai. La séance  
d'orientation débute à 20h30. Il n'y a pas de  
souper servi 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, avenue Hampton  
Montréal (Québec) H4A 2L1

## Pour information, veuillez contacter :

Société Bouddhique Les Érables

Courriel:

[village\\_des\\_erables\\_canada@yahoo.ca](mailto:village_des_erables_canada@yahoo.ca)