

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

avec  
les Dharmacaryas du Village des Érables

Du 29 août au 2 septembre 2019



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

### Les enseignants

Cette retraite sera guidée par les enseignants du Village des Érables. Ces Dharmacaryas sont les disciples du Vénérable Thich Nhât Hanh. 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-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

Pendant cette retraite, nous revenons aux pratiques essentielles pour trouver le bonheur. Nous apprendrons de nouveau comment s'asseoir, comment marcher, comment s'allonger, comment parler, comment chanter..afin de trouver la paix dans notre esprit, l'équilibre dans notre corps et l'harmonie dans la communauté. Toutes ces actions semblent évidentes comme la respiration, pourtant avec le soutien de la pleine conscience nous découvrons qu'elles deviennent sources de joie et de paix et non causes de nos souffrances physiques et mentales.

Aussi cette année nous explorons le format d'une **retraite de 5-jours**. Une période de retraite prolongée vous permettra d'avoir plus de temps pour vous déposer et apprécier la vie communautaire au Village des Érables.

## 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 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 mercredi 28 août. 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 soit:

avec votre chèque à l'ordre de:  
**Société Bouddhique Les Érables**  
et l'envoyer à

4029, avenue Hampton  
Montréal (Québec) H4A 2L1

ou par Interact en inscrivant le récipiant  
suivant:  
village\_des\_erables\_canada@yahoo.ca

## Pour information, veuillez contacter :

Société Bouddhique Les Érables

Courriel:

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