



ateliers de méditation :

une exploration de 4 émotions positives

avec pascal auclair

les jeudis 11 fév., 11 mars, 8 avril et 6 mai 2010 de 19 h 30 à 21 h 00

Pascal Auclair vous invite à explorer 4 émotions positives qui mènent vers la sagesse et en sont une expression vivante: Metta, la bienveillance (11 fév.) - Karuna, la compassion (11 mars) - Mudita, la joie (8 avril) - Upekkha, l'équanimité (6 mai).

Cultiver l'amitié, la compassion, la joie, et la paix est absolument essentiel pour notre développement en tant qu'individus et pour le bien-être de notre communauté. Ce sont, après tout, ces émotions qui nous font avancer, pas des idées abstraites! Ce sont aussi ces qualités positives qui nous maintiennent sur le chemin spirituel, nous donnant de l'inspiration et de l'enthousiasme. Pour toutes ces bonnes raisons un jeudi par mois vous êtes invité à venir explorer l'une de ces 4 qualités bénéfiques, ou Brahma-vihāras (domaines des dieux!).

Que vous soyez nouveau à la méditation ou initié a peu d'importance, vous êtes bienvenue à une seule des rencontres ou à toute la série!

Pascal Auclair est plongé dans la méditation depuis 1997. Il a participé à des retraites en Thaïlande, en Inde et en Amérique avec des maîtres réputés issus tant du milieu monastique que laïque. En 2006, il fut invité par Joseph Goldstein et Jack Kornfield à se joindre au programme de formation des enseignants de l'*Insight Meditation Society* au Massachusetts et de *Spirit Rock* en Californie. Il enseigne maintenant dans ces deux centres de méditation reconnus, ainsi que pour la *Voie boréale* ici au Québec. Sa formation riche et son savoir, combinés à sa créativité, suscite chez lui une présence sage et compatissante. Sa chaleur humaine, son humour et sa profondeur d'esprit en font un professeur des plus appréciés.

coût : 16 \$ par atelier ou 55 \$ pour la série complète de quatre cours – taxes incluses

* veuillez lire notre politique de remboursement

informations et inscriptions : Studios Lyne St-Roch / (514) 277-1586 / www.lynestroch.com

studios | Lyne St-Roch