

***Retraite de méditation vipassana et metta – 08CP***  
5-12 décembre 2008--Centre Galilee, Arnprior, Ontario  
**Enseignants:** Charles Genoud et Patricia Genoud Feldman

**Par la pratique de la tranquillité, de la vision pénétrante et de la bienveillance, le cœur et l'esprit s'ouvrent à la compréhension profonde de la réalité. En cultivant la présence méditative on peut découvrir la richesse de notre monde intérieur et la liberté qui réside en chaque instant quand l'esprit est détaché.**

**Cette retraite silencieuse inclura le soutien d'instructions, d'entretiens en groupe ou individuels et d'enseignements. Elle s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux personnes expérimentées.**

**Cette retraite sera donnée en langue française avec une possibilité d'obtenir une entrevue individuelle avec un enseignant en anglais.**

**Charles Genoud** étudie et pratique le bouddhisme dans la tradition tibétaine et birmane depuis 1970. Il enseigne dans de nombreux pays depuis 1995. Il a co-fondé le centre de méditation Vimalakirti à Genève, en Suisse et a écrit plusieurs livres dont le dernier « Gesture of Awareness » Wisdom Publications 2006.

**Patricia Genoud Feldman** pratique la méditation bouddhique (Vipassana et Dzogchen) en Asie et en Occident depuis 1984 et enseigne la pratique de Vipassana depuis 1997 en Europe, en Israël et aux USA. Elle est co-fondatrice du Centre de méditation Vimalakirti à Genève en Suisse.

**Lieu de la session:** Centre Galilee, 398 John Street North, Arnprior, Ontario  
<http://www.galileecentre.com/>. Galilee est un centre de retraite agréable situé près du centre d'Arnprior, sur la Rivière des Outaouais à la bordure d'une forêt ancienne.

**L'heure d'arrivée :** 15h30–17h30, vendredi le 5 décembre. La retraite se termine le vendredi 12 décembre à midi. Tous sont les bienvenus au repas de midi.

**Modalités d'inscription :**

Pour cette retraite la participation demandée varie selon le revenu  
\$560 - \$630 - \$700  
Dépôt : \$150

Il est impératif d'envoyer un dépôt avec votre formulaire d'inscription pour réserver votre place. Si possible veuillez payer tous les frais lors de l'inscription. Ceci facilite notre fonctionnement.

Veuillez compléter le formulaire d'inscription et le faire parvenir avec votre paiement à :  
**True North Insight**, P.O. Box 1211, Hudson, Québec, Canada J0P 1H0. N'attendez pas

la dernière minute pour vous inscrire! Le déroulement de la retraite dépend d'un nombre suffisant d'inscriptions.

Veillez noter que les frais d'inscription ne couvrent que l'hébergement et les trois repas par jour. La rémunération pour l'enseignement n'est pas incluse.

**Frais supplémentaire pour les inscriptions tardives :** Une somme de \$30 sera ajoutée aux frais d'inscription pour tout paiement reçu à moins de 14 jours avant le début de la retraite.

**Frais d'annulation:** Veuillez nous prévenir le plus tôt possible si vous voulez annuler votre inscription. Des frais d'annulation de \$50 seront prélevés jusqu'à 4 semaines avant le début de la retraite. Après cette date, votre dépôt reste acquis au TNI.

**Ce qu'il faut apporter:**

- Un zafou (coussin de méditation) ou un banc de méditation, sauf si vous préférez vous asseoir sur une chaise.
- Un petit tapis que vous glisserez sous le zafou
- La literie et le savon corporel sont fournis par le Centre Galilee.
- Apportez vos articles de toilette, médicaments, des chaussures pour l'intérieur, un réveil matin et une lampe de poche.

**Repas:** la nourriture est végétarienne.

**L'éthique :**

Les retraitants s'engagent à suivre les cinq préceptes pour la durée de la retraite:

1. Je m'engage à m'abstenir de tuer
2. Je m'engage à m'abstenir de voler
3. Je m'engage à m'abstenir de toute inconduite sexuelle
4. Je m'engage à m'abstenir de mentir
5. Je m'engage à m'abstenir de consommer de l'alcool ou des stupéfiants menant à l'inattention et l'inconscience.

**Pour de plus amples informations:** [info@truenorthinsight.org](mailto:info@truenorthinsight.org) ou appelez au 450-458-5321.