

Retraite de méditation vipassana du nouvel an
30 décembre 2008 – 2 janvier 2009--Centre Galilee, Arnprior, Ontario
Enseignants: Norman Feldman et Molly Swan

Accueillez la nouvelle année en réflexion et avec intention, en silence et en groupe, baigné par la beauté d'Arnprior et la chaleur du Centre Galilée!

Apportez vos skis de fond, ainsi que vos raquettes et chaussures de randonnée. Nous seront soutenus par la pratique de la méditation, les exposés et un rassemblement de minuit. Cette retraite est accessible à tous, même pour ceux qui sont déjà initiés à la pratique de Vipassana, car l'enseignement de la méditation ne sera que très peu fourni.

Norman Feldman étudie et pratique avec des professeurs des traditions theravadin, et Mahayana depuis 1971. Depuis 1986, il enseigne partout dans le monde la méditation Vipassana, offrant des classes d'étude des suttas et donnant du soutien à des groupes ou des individus qui étudient et pratiquent le dharma .

Molly Swan a entamé sa quête spirituelle en 1985 et pratique le dharma depuis 1985, tant en Asie qu'en Occident. Molly anime depuis 1997 des retraites Vipassana principalement au Canada et en Angleterre et en offre des classes, anime des retraites d'un jour et apporte son soutien en individuel près de chez elle, en Ontario. Molly et Norman vivent actuellement à Guelph en Ontario. Ils sont membres fondateurs et professeurs à True North Insight.

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, mardi le 30 décembre. La retraite se termine le vendredi 2 janvier à midi. Tous sont les bienvenus au repas de midi.

Modalités d'inscription

Pour cette retraite la participation demandée varie selon le revenu

\$255 – \$285 - \$315

Dépôt : \$125

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 ou appelez au 450-458-5321.