

Les cours sont très appréciés par les jeunes. Leurs commentaires font souvent état de l'ambiance calme et paisible du centre de méditation. Beaucoup d'entre eux, même après un seul cours, sont en mesure de dire combien il est utile d'apaiser son esprit par la pratique d'Anapana.

VOICI QUELQUES COMMENTAIRES DES JEUNES :

«La technique Anapana m'a permis d'être le maître de mon esprit, de me respecter et de respecter les autres. Au tout début du cours, je n'aimais pas ça, mais à la fin, je ne voulais plus arrêter.»

«La méditation m'a appris à avoir la paix intérieure et à mieux me concentrer. Elle m'aide aussi à performer dans les activités académiques. Quand je médite, je me sens calme et paisible. Elle m'aide à réfléchir, à renforcer mon contrôle de l'esprit et à faire de bons choix dans la vie.»

«J'ai vécu une journée très inspirante. C'était une belle expérience que j'ai beaucoup aimée. Je possède maintenant les outils pour me concentrer sur moi-même et pour mieux performer dans tous les domaines de ma vie. Merci au Centre Vipassana.»

«C'est mon troisième cours au Centre, et à chaque fois, je ressens un grand calme qui dure. Mais je dois le travailler à la maison parce que sinon, je n'aurai pas le fruit de mes efforts. La technique Anapana m'aide dans ma vie académique, sportive et à la maison.»

«La méditation, c'est bien parce que j'en ai besoin.»



**Information et inscription
en ligne**

Téléphone : 514- 481-3504

**Site internet : www.suttama.dhamma.org
Courriel : cct-registration@suttama.dhamma.org**



Une introduction à la

MÉDITATION ANAPANA

telle que l'enseigne S. N. Goenka
dans la tradition de Sayagyi U Ba Khin

COURS POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS



UNE INTRODUCTION À LA MÉDITATION

Des cours d'un jour de méditation sont organisés pour les jeunes âgés de 8 à 17 ans au centre de méditation Vipassana à Montebello, en français et en anglais.

Durant ces cours, les étudiants apprennent la technique de méditation Anapana, qui est la première étape pour pratiquer la méditation Vipassana.

L'objectif de ces cours est de permettre aux jeunes de faire l'expérience des bienfaits de la méditation. La pratique régulière d'Anapana apporte beaucoup de bienfaits notamment :

- une meilleure mémoire et une meilleure concentration
- le développement des facultés de conscience de l'esprit et d'attention
- plus de confiance en soi
- une plus grande capacité de travail et d'étude
- une plus grande bienveillance à l'égard des autres

Saviez-vous que?

Depuis 2000, des centaines d'enfants et d'adolescents ont appris la technique de méditation Anapana au centre de Méditation.



DÉROULEMENT DES COURS

Les cours d'un jour se déroulent habituellement de 9 h à 16 h.

Les jeunes adhèrent à un code de conduite morale pour la durée du cours afin de leur fournir des bases solides pour la méditation. Ils écoutent des enregistrements audio avec des instructions et des petits discours du professeur S. N. Goenka. Pendant la journée, des sessions de méditation d'une demi-heure alternent avec des activités créatives et physiques.

Un enseignant dirige les séances de méditation et donne des instructions ou des conseils chaque fois que cela est nécessaire.

Des anciens étudiants adultes et bénévoles aident à l'organisation du cours, encadrent les jeunes, veillent à leur confort et organisent des activités.



LA TECHNIQUE

La méditation Anapana consiste à observer la respiration naturelle, normale, telle qu'elle entre et sort par les narines. C'est une technique simple qui aide à calmer et à concentrer l'esprit.

De plus, Anapana amène les jeunes à une meilleure compréhension d'eux-mêmes et de la manière dont fonctionne leur esprit. Ils apprennent à maîtriser leurs impulsions et leurs actions, et développent une force intérieure qui les aide à choisir les actions justes et appropriées plutôt que de mauvaises actions. Anapana est pour eux un outil qui leur permet de gérer l'agitation, la peur, l'angoisse et les tensions de l'enfance et du passage à l'âge adulte.

S. N. GOENKA

S. N. Goenka est considéré comme l'un des enseignants de méditation les plus réputés au monde. Il a commencé à donner des cours de Vipassana en Inde en 1969, et, en 1979, il a donné le premier cours au Québec. Depuis, il a dirigé des centaines de cours de dix jours et a nommé plus de 800 assistants-professeurs qui dirigent des cours de Vipassana dans des centres permanents et des sites loués dans le monde entier. Le programme des cours d'Anapana pour enfants et adolescents a débuté en 1986, et des milliers de jeunes partout dans le monde y ont participé.

Saviez-vous que?

Le centre de méditation Vipassana à Montebello est le seul centre en Amérique du Nord qui offre les cours pour les jeunes en français et en anglais.

LE FINANCEMENT DES COURS

En accord avec la tradition de Vipassana, l'enseignement est offert gratuitement. Toutes les dépenses sont couvertes par les dons de ceux et celles qui, ayant participé à un cours complet et ayant fait personnellement l'expérience des bienfaits de la méditation, souhaitent offrir aux autres la même occasion favorable. Dans cet esprit, s'ils le désirent, les enfants et les parents peuvent faire un don à la fin du cours.

