

Cours pour enfants et adolescents
Information pour les parents ou les tuteurs

Le cours pour enfants et adolescents offre aux jeunes âgés **de 8 à 17 ans** une introduction à la méditation Anapana, qui est une pratique d'observation de la respiration naturelle pour concentrer l'esprit. Ils feront l'apprentissage d'Anapana et commenceront à faire leurs premiers pas sur le sentier du Dhamma. Le sentier du Dhamma, redécouvert et enseigné par Gautama le Bouddha il y a plus de 2500 ans, est un remède universel pour des problèmes universels et n'a rien à voir avec une religion organisée ou une tradition sectaire. Pour cette raison, il peut être pratiquée librement par tous, n'importe où et en tout temps. Sa pratique n'est incompatible avec aucune race, communauté ou religion, et s'avèrera tout aussi bénéfique pour tous.

Les jeunes qui ont commencé à pratiquer Anapana en ont retiré beaucoup de bienfaits. Leur habilité à se concentrer augmente, leur mémoire et leur aptitude à comprendre un sujet s'améliorent, et ils deviennent plus calmes. En général, ils ont le sentiment d'avoir un outil pratique à utiliser lorsqu'ils font face à toutes sortes d'adversités ou de défis.

Durant le cours, il y aura des instructions pour la méditation ainsi que des activités artistiques, des jeux et des histoires. Les étudiants seront divisés par groupes d'âges pour plusieurs activités. Des responsables les accompagneront personnellement et les assisteront pendant tout le cours, leur offrant soutien et conseils à volonté. Les objectifs du cours sont sérieux. Cela ne convient pas aux enfants qui sont trop jeunes ou qui sont incapables de suivre des instructions ou de participer à des

activités organisées exigeant de l'autodiscipline. Cela ne convient pas non plus aux enfants qui sont incapables de comprendre la signification ou le but de l'emploi du temps et du Code de conduite. La ségrégation entre les garçons et les filles sera maintenue en tout temps.

Avec le nombre grandissant de jeunes aux cours de méditation, il est important que les adultes qui y servent soient suffisamment formés pour répondre aux demandes des jeunes. C'est pourquoi nous devons maintenant donner priorité aux servants et servantes qui peuvent arriver le vendredi en fin de journée, pour suivre une formation, et qui sont en mesure de servir toute la fin de semaine. Cependant, si vous êtes un parent ou tuteur qui a déjà suivi un cours de 10 jours, et que vous avez coché la case à cet effet sur le formulaire de votre enfant, vous pourriez, en cas de besoin, être invité à servir. Si vous souhaitez avoir votre nom sur cette liste de parents ou de tuteurs, il vous faut, remplir en ligne une demande pour servir sur le même site Internet que celui où votre enfant s'est inscrit.

Les parents et tuteurs qui ne servent pas le cours, mais qui ont déjà suivi un cours de 10 jours avec S.N. Goenka ou un de ses assistants professeurs sont invités, s'ils le désirent, à méditer de 10h30 à 11h30. Ils devront ensuite quitter le Centre et revenir à 16 h 30. Les parents ou les tuteurs qui n'ont pas complété un cours de 10 jours sont les bienvenus durant la période réservée aux inscriptions et pour la réunion d'informations. Ils devront ensuite quitter le Centre et revenir à 16h30.

Avant de faire une demande d'inscription pour un cours, veuillez à ce que vous et votre enfant ayez lu et compris le *Code de conduite et l'horaire.*