



# Association Vipassana

*La Méditation telle qu'enseignée par S.N. Goenka dans la tradition de Sayagyi U Ba Khin*

*Centre Vipassana Dhamma Mahī      Le Bois Planté, F-89350 Louesme*

*Tél : [33](0)3 86 45 75 14 - Fax : [33](0)3 86 45 76 20*

*Courriel : info@mahi.dhamma.org - Page internet : www.mahi.dhamma.org*

Chers parents,

Cette lettre concerne les cours pour enfants, adolescents et jeunes adultes qui se déroulent à Dhamma Mahī ou dans d'autres lieux.

Les cours de 1 jour commencent à 9 h 15 et se terminent à 16 h. Ils accueillent les enfants de 8 à 15 ans ou parfois de 8 à 18 ans.

Il n'est pas demandé aux parents d'être méditants.

Tous ces cours sont conduits par un enseignant de cours pour enfants (Children Course Teacher CCT), membre de l'association, formé et habilité à enseigner la méditation Anapana aux enfants.

Au commencement, les jeunes s'engagent à respecter, pendant la durée du cours, cinq préceptes de moralité, afin d'établir de solides fondations pour leur méditation.

Ensuite, ils apprennent la technique de méditation Anapana. Il s'agit de l'observation de la respiration naturelle, normale, tel que le souffle pénètre et ressort. C'est une technique simple qui les aide à calmer et à concentrer leur esprit. Elle est facile à apprendre, objective et scientifique.

Anapana aide également les jeunes à mieux se connaître et à mieux comprendre comment fonctionne leur esprit. Ils peuvent ainsi acquérir la maîtrise de leurs impulsions et de leurs actes et développer une force intérieure qui les aide à choisir l'action juste et appropriée plutôt que les mauvaises actions. Pour ces raisons, Anapana est un outil pour faire face aux peurs, aux anxiétés et aux tensions de l'enfance et du passage à l'âge adulte.

La technique fut enseignée par le Bouddha qui découvrit un chemin universel vers la libération. Conformément à cette tradition, elle est présentée de manière totalement non sectaire et peut être pratiquée par des personnes de toutes origines, de toutes religions ou sans religion.

Les journées comportent sept sessions de vingt à trente minutes de méditation (et uniquement cinq sessions pour le cours de 1 jour) entrecoupées de périodes d'activités physiques ou créatives. Les jeunes écoutent les instructions et les discours donnés par Goenkaji, traduits en français ; les CCTs apportent des clarifications et des conseils en accompagnement de ces enregistrements. Le programme des cours prévoit également des échanges en petits groupes, des moments de questions/réponses et des temps où sont racontées des histoires (Se reporter à l'emploi du temps).

Si votre/vos enfant(s) souhaite(nt) participer à un cours, veuillez suivre les instructions en cliquant sur la date choisie dans le calendrier.

Recevez nos meilleurs souhaits.

La commission des cours enfants.

**VIPASSANA**, association à but non lucratif, régie par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901

Déclarée à la Préfecture de l'Yonne sous le n° 0891008260 – Organisme dont la gestion est désintéressée,  
Siège : Le Bois Planté, 89 350 LOUESME - SIRET 352 614 242 00019