

4. Accueil. Welcoming. Local. Localisation

SIMPLE ET CHAQUEUX -

5. Méditation assise. Sitting meditation

M'A AIDE À ME RECENTRER

6. Discours par Skype

7. Repas en silence. Mindful lunch

NOUVELLE EXPERIENCE SENSORIELLE.

8. Méditation marchée. Walking meditation

ME RAPPELE SOUVENIRS D'ENFANCE.

9. Relaxation totale. Total relaxation

LA PLUS LONGUE RELAXATION QUE J'AI VECUE.

A JAMAIS SANS RAPORTE ET REENRICHISSE.

10. Notez-vous un changement en vous depuis la dernière JPC?

Do you notice a change in you since the last DOM?

4. Accueil. Welcoming. Local. Localisation

5. Méditation assise. Sitting meditation

6. Discours par Skype

7. Repas en silence. Mindful lunch

mon sandwich était délicieux

8. Méditation marchée. Walking meditation

9. Relaxation totale. Total relaxation

je me suis endormi

10. Notez-vous un changement en vous depuis la dernière JPC?
Do you notice a change in you since the last DOM?

4. Accueil. Welcoming. Local. Localisation

Lovely, as always

5. Méditation assise. Sitting meditation

Good

6. Discours par Skype

N/A

7. Repas en silence. Mindful lunch

Nice.

8. Méditation marchée. Walking meditation

Really good

9. Relaxation totale. Total relaxation

Profonde

10. Notez-vous un changement en vous depuis la dernière JPC?
Do you notice a change in you since the last DOM?

Oui, un peu plus solide, moins infectée par serpens, et claire

4. Accueil. Welcoming. Local. Localisation

5. Méditation assise. Sitting meditation

6. Discours par Skype

7. Repas en silence. Mindful lunch

8. Méditation marchée. Walking meditation

on a réussi à marcher en étant reliés
tout en étant aussi dans la réalité de la rue, du
parc

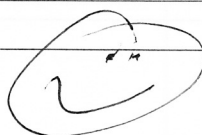
9. Relaxation totale. Total relaxation

très bien

10. Notez-vous un changement en vous depuis la dernière JPC?

Do you notice a change in you since the last DOM?

ré-en croge bienvenue aujourd'hui

Merci 

4. Accueil. Welcoming. Local. Localisation

Bel accueil, local bien structuré
j'ai même moins entendu le bruit de fan
mais bon, la localisation est excellente

5. Méditation assise. Sitting meditation

excellente

6. Discours par Skype

Comprend pas

7. Repas en silence. Mindful lunch

Une première expérience que j'ai adoré!

8. Méditation marchée. Walking meditation

OK

9. Relaxation totale. Total relaxation

WOW c'était sublime, je m'endormais
me réveillais et je me suis senti
ds un état d'extase
de relaxation totale

10. Notez-vous un changement en vous depuis la dernière JPC?

Do you notice a change in you since the last DOM?

C'est ma première

4. Accueil. Welcoming. Local. Localisation

Bon Accueil Attention

5. Méditation assise. Sitting meditation

Bien.

6. Discours par Skype

Bien

7. Repas en silence. Mindful lunch

Bien.

8. Méditation marchée. Walking meditation

Redécouverte cette pratique

9. Relaxation totale. Total relaxation

Idem. Redécouverte, plus agréable.

10. Notez-vous un changement en vous depuis la dernière JPC?

Do you notice a change in you since the last DOM?

La journée m'a paru agréable tandis que parfois je ressens l'envie de partir, ma concentration était meilleure.

P.S. Intéressé si Avinadjourne(s) durant l'été.

C

4. Accueil. Welcoming. Local. Localisation

Beau local mais trop loin pour moi.
Cela nuit beaucoup à mon assiduité à la
sangha. Une localisation + vers l'Est me
convient mieux.

5. Méditation assise. Sitting meditation

6. Discours par Skype

7. Repas en silence. Mindful lunch

8. Méditation marchée. Walking meditation

Amusant de voir les réactions, les regards,
la lenteur ne fait pas partie du quotidien!...
mais permet de voir, sentir, ressentir.

9. Relaxation totale. Total relaxation

10. Notez-vous un changement en vous depuis la dernière JPC?

Do you notice a change in you since the last DOM?

4. Accueil. Welcoming. Local. Localisation

Gras Marie, merci! Merci Manon pour ta présence souterraine
o l'accueil et partout!

5. Méditation assise. Sitting meditation

6. Discours par Skype

7. Repas en silence. Mindful lunch

ok

8. Méditation marchée. Walking meditation

9. Relaxation totale. Total relaxation

10. Notez-vous un changement en vous depuis la dernière JPC?
Do you notice a change in you since the last DOM?

Plusieurs nouvelles personnes,
le site web est intéressant

4. Accueil. Welcoming. Local. Localisation

- accueil chaleureux ☺
- local ok . activités sur la rive - sud plus accessibles pour moi (Chambly)

5. Méditation assise. Sitting meditation

plusieurs coussins disponibles.

6. Discours par Skype

7. Repas en silence. Mindful lunch

Seper! j'ai grandement apprécié.
merci pour l'eau chaude et les biscuits.

8. Méditation marchée. Walking meditation

Gratitude envers mon corps.

Je remarque combien mon esprit ressent le besoin de juger tout ce qu'il voit.

9. Relaxation totale. Total relaxation

je n'entendais pas bien à cause de la ventilation.
avec le micro peut-être?

10. Notez-vous un changement en vous depuis la dernière JPC?

Do you notice a change in you since the last DOM?

N/A

4. Accueil. Welcoming. Local. Localisation

Simple et courtoise très chaleureuse

5. Méditation assise. Sitting meditation

J'ai aimée l'énergie de la méditation en groupe

6. Discours par Skype

7. Repas en silence. Mindful lunch

reconfortant

8. Méditation marchée. Walking meditation

Drole, épanouissante, joyeuse

9. Relaxation totale. Total relaxation

confortable

10. Notez-vous un changement en vous depuis la dernière JPC?
Do you notice a change in you since the last DOM?

4. Accueil. Welcoming. Local. Localisation

Accueil ouvert ! Calme et "zénitude" des lieux:

Hôte |, charte, fleurs, ...

5. Méditation assise. Sitting meditation

Toujours profitable pour débuter une journée, se recentrer et se calmer. Permet d'ouvrir son esprit pour mieux accueillir les enseignements.

6. Discours par Skype

?

7. Repas en silence. Mindful lunch

Bonne façon d'intégrer la pleine conscience aux activités de la vie quotidienne, d'apprécier cette activité (se "nourrir")

8. Méditation marchée. Walking meditation

même réponse que Question 7

9. Relaxation totale. Total relaxation

Je m'endors toujours !

10. Notez-vous un changement en vous depuis la dernière JPC?

Do you notice a change in you since the last DOM?

Subtil, mais constant.

Merci beaucoup à "Chan Hui" et autres organisateurs!

4. Accueil. Welcoming. Local. Localisation

parfait

5. Méditation assise. Sitting meditation

parfait

6. Discours par Skype

N/A

7. Repas en silence. Mindful lunch

agréable,

8. Méditation marchée. Walking meditation

agréable

9. Relaxation totale. Total relaxation

appréciée.

10. Notez-vous un changement en vous depuis la dernière JPC?
Do you notice a change in you since the last DOM?

oui. Je ne me questionne plus sur les mêmes choses. Je suis en évolution.

P.S. 1^o Les chansons c'est bien ☺

4. Accueil. Welcoming. Local. Localisation



(2^e) Pour la planification

des JPC 2012-2013,

j'ai pensé que j'avais prêté

attention déjà à ceux qui
travaillent 1 fin semaine sur 2,

de façon à leur permettre

d'assister à ≈ 50% de ces journées.



5. Méditation assise. Sitting meditation



6. Discours par Skype

7. Repas en silence. Mindful lunch



ça m'aide toujours de pratiquer en sangha.

8. Méditation marchée. Walking meditation

merveilleuse journée sans pluie

9. Relaxation totale. Total relaxation

La voix de Monique est très apaisante. Très appréciée.

10. Notez-vous un changement en vous depuis la dernière JPC?
Do you notice a change in you since the last DOM?

un peu plus de mieux-être malgré la force de mes
différents serpents, j'apprécie les fleurs qui
poussent grâce à la MPC. ☺

xx

et de l'agitation qui tend continuellement vers
un ailleurs meilleur ☺.

4. Accueil. Welcoming. Local. Localisation

5. Méditation assise. Sitting meditation

6. Discours par Skype

7. Repas en silence. Mindful lunch

8. Méditation marchée. Walking meditation

9. Relaxation totale. Total relaxation

10. Notez-vous un changement en vous depuis la dernière JPC?
Do you notice a change in you since the last DOM?

J'apprends à me connaître... et à aimer

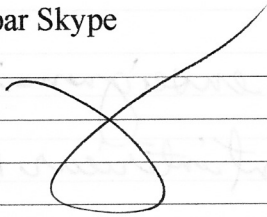
4. Accueil. Welcoming. Local. Localisation

Toujours aussi chaleureux et souriant

5. Méditation assise. Sitting meditation

Très inspirante et naturelle
Merci beaucoup

6. Discours par Skype



7. Repas en silence. Mindful lunch

→ Nécessaire et nourrissant!!!

8. Méditation marchée. Walking meditation

Bien apprécié et ressenti la joie du groupe
et leur contact avec les nouvelles

9. Relaxation totale. Total relaxation

Régénérant!

10. Notez-vous un changement en vous depuis la dernière JPC?
Do you notice a change in you since the last DOM?

Merci!