

Enseignements en  
FRANCAIS

# L'ART DE VIVRE LIBRE

Un week-End  
d'enseignements & de pratiques  
méditatives & contemplatives

avec

Martin Aylward

27 & 28/10/ 2018

de 10h à 17h

Shanti Home

8 rue Darwin

1190 Bruxelles



# L'ART DE VIVRE LIBRE

Les enseignements sur la Libération peuvent sembler se référer à une sorte de perfection surhumaine souvent renforcée par les récits et archétypes classiques attribués au Bouddha et d'autres récits saints semi-mythiques.

Cette vision peut nous faire sentir loin de notre propre liberté d'être, peut sembler la mettre hors d'atteinte, alors que les enseignements et les pratiques du Dharma soulignent l'expérience directe comme le cœur et la fondation de notre Libération.

Ce WE portera attention à la liberté d'être qui est notre vraie nature et explorera comment vivre et intégrer les pratiques libératrices au centre de notre vie quotidienne.

À l'âge de 19 ans, Martin Aylward passa 5 années à étudier et pratiquer la méditation dans différents ashrams et monastères bouddhistes, ainsi qu'auprès de sages et d'ermite en Inde, Himalaya et en Thaïlande.

Depuis 1999, Martin partage les enseignements sur l'éveil, guide les étudiants et mène des retraites à travers le monde.

Il propose une approche résolument pragmatique et contemporaine des textes les plus fondamentaux des sagesse orientales afin de transmettre leur pouvoir libérateur ici et maintenant.

Il est l'enseignant fondateur du MoulindeChaves.org un centre de retraite en Dordogne où il vit, et est aussi l'enseignant principal de Worldwidelnsight.org et du MindfulnessTrainingInstitute.com (UK-GB).

**Quand ?**

**Samedi 27 & Dimanche 28  
octobre 2018 de 10h à 17h**

**Qui ?**

**Accesible à tous: pratiquants  
débutants et expérimentés,  
instructeur de pleine conscience**

**Où ?**

**Shanti Home**

**8 Rue Darwin - 1190 Bruxelles**

**Tarif ?**

**Public : 65€/jour - 120€/WE**

**Pro : 80€/1jour - 150€/WE**

**Infos & Inscriptions ? [info@shantihome.be](mailto:info@shantihome.be)**