



*Accordez aux autres
la liberté de vivre leur propre
vie. Ce faisant, votre existence,
à titre d'instruments ECK
(Esprit-saint), sera la plus
édifiante possible.*

– Harold Klemp,
Être le HU, p. 206

Dons suggérés

	1 session	2 sessions
Famille	35 \$	50 \$
Couple	25 \$	45 \$
Adulte	20 \$	30 \$
Étudiant	5 \$	10 \$
Visiteur	Don libre	

Visitez le Centre ECKANKAR de Thetford Mines pour assister à des conférences, au chant du HU et aux Offices ECK de la Lumière et du Son.

262, rue Notre-Dame Est
Thetford Mines (Québec) G6G 2S4
418 338-8943

Ouvert tous les mercredis après-midi
de 13h30 à 14h30

Thetford.mines@eckankar.org
eckankar-quebec.org

Chanter le HU (se prononce hiou)

Voici quelques bienfaits que peut vous apporter le chant du HU : ouvrir sa conscience, expérimenter l'amour divin, trouver la paix intérieure.

Si vous désirez l'expérimenter, installez-vous d'abord confortablement. Fermez les yeux et prenez quelques respirations profondes. Placez ensuite doucement votre attention sur votre écran mental, entre les sourcils, à la racine du nez. Inspirez lentement et chantez HU (se prononce HIOU) de façon continue à chaque expiration. Faites ceci pendant quelques minutes tout en étant attentif aux perceptions qui pourraient naître.

Pour se rendre à la Maison de la culture, 5, rue de la Fabrique :

Empruntez le boulevard Frontenac (route 112) jusqu'à la rue Saint-Alphonse, direction sud.

De Montréal, tourner à droite, de Québec tourner à gauche et ensuite à droite au coin de la rue de la Fabrique.

Entrée et stationnement à l'arrière.

Copyright © 2018 ECKANKAR, PO Box 2000, Chanhassen, MN 55317-2000 USA. Tous droits réservés. Les termes ECKANKAR, ECK, EK, MAHANTA, VOYAGE DE L'ÂME, SOUL TRAVEL et VAIRAGI, parmi d'autres, sont des marques d'ECKANKAR dans beaucoup de pays.

ECKANKAR PRÉSENTE



Illustration : Claude Gruffy

JOURNÉE DE RESSOURCEMENT ECK DE THETFORD MINES

Dimanche 7 octobre 2018

Maison de la culture
5, rue de la Fabrique
Coin Saint-Alphonse
Thetford Mines (Québec)
G6G 2N4

Une présentation d'ECKANKAR Canada au Québec,
une société à charte affiliée à ECKANKAR.

SESSION 1

AVANT-MIDI

- 9h00 **Inscription**
- 10h00 **Mot de bienvenue**
- 10h05 Conférence
Prendre plaisir à grandir spirituellement
- 10h25 Conférence
Atteindre un nouvel état de conscience en dépassant notre zone de confort
- 10h45 **Présentation artistique**
- 10h55 **Pause**
- 11h05 Conférence
Donner un peu d'amour chaque jour: un exercice spirituel qui nous rapproche du cœur de Dieu
- 11h25 **Pause repas**



SESSION 2

APRÈS-MIDI

- 13h30 **Mot de bienvenue**
- 13h35 **Chant du HU**
- 13h40 Conférence
Solliciter l'aide du guide intérieur à chaque instant de notre vie
- 14h00 **Tables de discussion**
- 14h40 **Pause**
- 14h50 **Présentation artistique**
- 15h00 Conférence
Quels sont les bienfaits des expériences avec la Lumière et le Son divins?
- 15h20 **Tables de discussion**
- 16h00 **Pause**
- 16h10 Conférence
Atteindre notre potentiel reçu de Dieu
- 16h30 **Mot de la fin**

TABLES DE DISCUSSION

1. Les miracles de chaque jour, un cadeau de Dieu
2. S'éveiller à sa véritable identité spirituelle
3. Faire des apprentissages marquants au moyen des rêves
4. La confiance en soi, c'est la confiance en Dieu
5. Les exercices spirituels, un moyen de voir la vie avec une nouvelle perspective
6. Apprécier le don de la vie
7. Tirer profit de l'expérience des autres
8. Accueillir davantage d'amour divin grâce au son HU



Menez votre vie comme si tout ne dépendait que de vous. Puis restez réceptif à l'aide que ECK (Esprit-saint) vous apporte lorsque vous avez atteint les limites de vos capacités.

– Harold Klemp, *Être le HU*, p. 41