

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 tout entier 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, elle 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 groupe 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 des garçons et des filles sera maintenue en tout temps.

Les parents ou les tuteurs qui sont des étudiants de M. Goenka ou de ses assistants-professeurs sont les bienvenus s'ils veulent s'inscrire pour servir au centre et participer à des projets de travail. Puisque les parents ou les tuteurs ne participeront pas au cours, ils suivront un horaire différent. Ils seront aussi hébergés séparément des enfants. Seuls les enfants qui se sentent à l'aise avec l'idée d'être séparés de leurs parents sont encouragés à participer à ces cours. On demande aux parents et aux adultes en relation avec l'enfant de s'abstenir de communiquer avec ou de contacter leur enfant durant tout le cours.

Les parents ou les gardiens qui n'ont pas complété un cours de 10 jours avec Goenkaji ou ses assistants-professeurs sont les bienvenus durant la période réservée aux inscriptions mais ils devront ensuite quitter le centre jusqu'à ce que le cours soit terminé. Des hôtels, gîtes du passant et campings sont disponibles dans la région.

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 type*.