



Youth Meditation Course

Sunday, March 15, 2020

Children and teens **ages 8-15** learn the technique of Anapana meditation as taught by S.N. Goenka. Anapana is the observation of the natural breath as it comes in and goes out. Young people who have started practicing this technique often experience better concentration, sharper memory, improved comprehension, and the ability to stay calmer. In short, they gain a practical tool to use in the face of adversity or challenge.

The course includes meditation instruction, art and outdoor activities.



"I think it really benefits me as I don't fight with my brother as much anymore." -8 yr. old

"When I am frustrated with my mom, I do Anapana and it helps me." -9 yr. old

"When I do meditation I feel as if I'm the only person in the room." -12 yr. old

Hillsboro Meditation Hall One-day Course, 9:30am - 4:30pm

There is no cost to participate. Donations gratefully accepted at course-end.

Visit www.kunja.dhamma.org/children for more information.

Pre-register at https://www.dhamma.org/en-US/schedules/schkunja#child_course.

For more information, email the course coordinator at poomashree.rajendra@dhamma.org

Disclaimer: The Hillsboro School District does not sponsor nor endorse the activities and/or information in community flyers .



Khóa thiền trẻ em và thanh thiếu niên

Chủ nhật ngày 15 tháng 3 năm 2020

Trẻ em và thiếu niên từ **8 - 15 tuổi** học kỹ thuật thiền Anapana dạy bởi ngài S. N. Goenka. Anapana là sự quan sát hơi thở tự nhiên khi hít vào và thở ra. Những người trẻ đã bắt đầu thực hành kỹ thuật này thường cảm thấy tập trung hơn, trí nhớ nhạy bén hơn, hiểu rõ hơn, và khả năng giữ im lặng hơn. Tóm lại, họ đạt được cách thức thiết thực để sử dụng khi đối diện với nghịch cảnh hoặc thách thức.

Khóa học có hướng dẫn cách thiền, làm nghệ thuật và sinh hoạt.



"Tôi nghĩ nó thực sự có lợi ích cho tôi như tôi không cải vã nhiều với anh tôi nữa."
-Em 8 tuổi

"Khi tôi bực bội với mẹ tôi, tôi thiền Anpana (để ý hơi thở ra vào) và nó giúp tôi."
-Em 9 tuổi

"Khi tôi thiền tôi cảm thấy như thể tôi là người duy nhất trong phòng."
-Em 12 tuổi

Thiền Đường Hillsboro

Khóa Thiền Một Ngày, 9:30am - 4:30pm

Khóa học này là miễn phí. Hiệp Hội Thiền Vipassana của Oregon (OVA) có nhận sự tùy hỷ của đại chúng.

Vô trang web www.kunja.dhamma.org/children cho thêm chi tiết.

Xin quý vị vô trang web đây để ghi danh https://www.dhamma.org/en-US/schedules/schkunja#child_course.

Có gì cần giúp xin liên lạc Nguyên Nghiêm số 503-334-6113.

Disclaimer: The Hillsboro School District does not sponsor nor endorse the activities and/or information in community flyers .

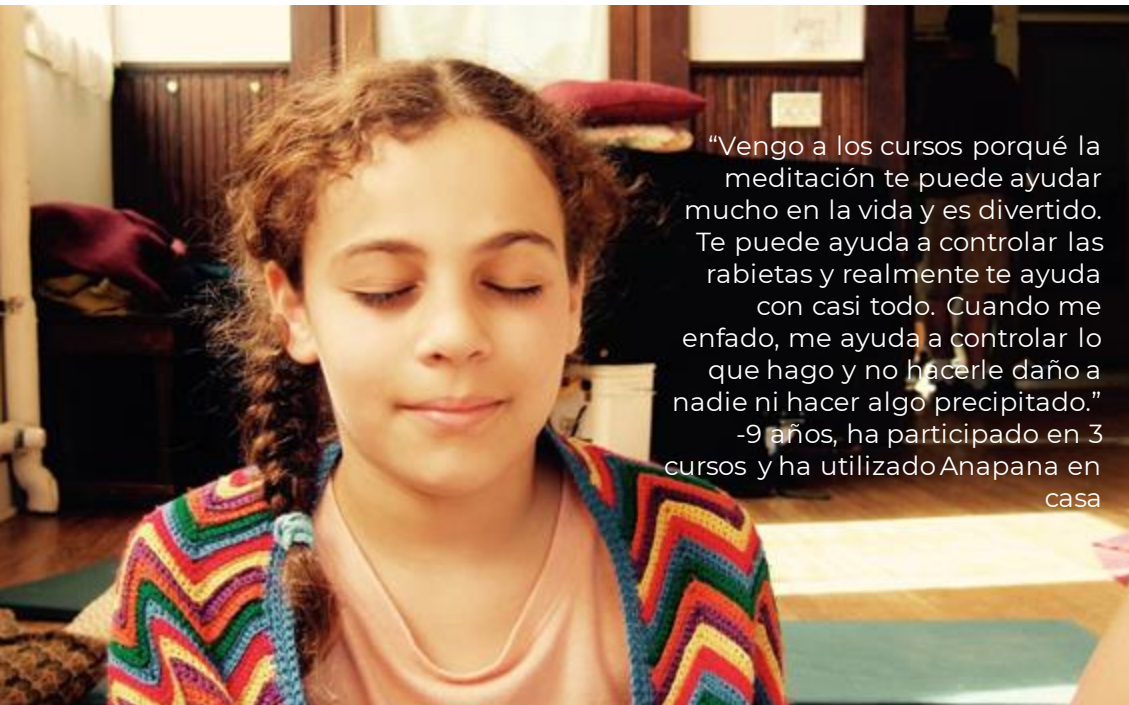


Curso de Meditación Juvenil

Domingo 15 de marzo de 2020

Los niños y adolescentes entre las edades de **8 a 15 años** aprenden la técnica de meditación Anapana como lo enseña S.N. Goenka. Anapana es la observación del aliento natural cuando entra y sale. Los jóvenes que han comenzado a practicar esta técnica a menudo experimentan una mejor concentración, una memoria más nítida, una mejor comprensión y la capacidad de mantenerse más tranquilos. En resumen, obtienen una herramienta práctica para usar frente a la adversidad o el desafío.

El curso incluye instrucción de meditación, arte y actividades al aire libre.



"Vengo a los cursos porque la meditación te puede ayudar mucho en la vida y es divertido. Te puede ayuda a controlar las rabietas y realmente te ayuda con casi todo. Cuando me enfado, me ayuda a controlar lo que hago y no hacerle daño a nadie ni hacer algo precipitado."
-9 años, ha participado en 3 cursos y ha utilizado Anapana en casa



Mi mente funciona como un video; no hace más que reproducir pensamientos sin parar. La meditación es como darle el botón de pausa.
~11 años

Centro de meditación de Hillsboro

Curso de meditación de un día, de 9:30 a.m. a 4:30 p.m.

No hay costo para participar.

Las donaciones serán aceptadas con gratitud al final del curso.

Visite www.kunja.dhamma.org/children para más información.

Preinscríbese en https://www.dhamma.org/en-US/schedules/schkunja#child_course.

Para obtener más información, envíe un correo electrónico al coordinador del curso a poomashree.rajendra@dhamma.org

Disclaimer: The Hillsboro School District does not sponsor nor endorse the activities and/or information in community flyers .