

Initiation à la méditation - inscription requise

Formations et ateliers ^[1]

20 October 2020 - 19:00

Sur le chemin du bonheur - Une initiation à la méditation de Pleine Conscience ^[2]
Du 20 octobre au 24 novembre 2020

Six soirées sur la méditation de Pleine Conscience

- Semaine 1 : S'arrêter et s'asseoir
- Semaine 2 : Méditer en mouvement
- Semaine 3 : Se reposer, se relaxer
- Semaine 4 : reconnaître, embrasser, accepter, comprendre
- Semaine 5 : Transformer et guérir
- Semaine 6 : Vivre en pleine conscience sur le chemin du bonheur

Détails ^[2]

MPC & MIAM, 6000 Côte-des-Neiges, Suite 110-115, Montreal, Qc, H3S 1Z8
514-272-2832 - info@mpcmontreal.org

Source URL: <http://www.mpcmontreal.org/?q=en/node/1561>

Links

[1] <http://www.mpcmontreal.org/?q=en/taxonomy/term/30>

[2] <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/initiation>