

## Méditation du matin

### Activités régulières [1]

21 June 2021 - 7:30 to 8:15

**Matinées - Horaire d'été lundi - mercredi - vendredi : 7h30 à 8h15** (Accueil à partir de 7h15)

- méditation assise guidée
- méditation marchée ou mouvements de Pleine Conscience
- méditation assise silencieuse
- Chanson

Formulaire d'inscription aux méditations du matin [2]

MPC & MIAM, PB 55034, CP Centre Maisonneuve, Montréal, QC, H1W 0A1  
514-272-2832 - [info@mpcmontreal.org](mailto:info@mpcmontreal.org)

---

**Source URL:** <http://www.mpcmontreal.org/?q=en/node/1603&mini=2021-11>

### Links

[1] <http://www.mpcmontreal.org/?q=en/taxonomy/term/25>

[2] <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/node/1534>