

Méditation du mercredi soir

Activités régulières ^[1]

05 October 2011 - 19:00 to 21:00

Tous les mercredis - 19h - 21h00

Première heure :

- méditation assise guidée
- méditation marchée
- méditation assise silencieuse

Deuxième heure :

- Enseignement sur les 4 fondements de la Pleine Conscience – le sattipatthana sutra avec Lily, dharmacarya.
- Questions et partage

Enseignement et Pratique en 42 semaines.

Expérience non requise; suivi continu préférable mais non obligatoire.

Formulaire d'inscription : Mercredis soir ^[2]

MPC & MIAM, PB 55034, CP Centre Maisonneuve, Montréal, QC, H1W 0A1
514-272-2832 - info@mpcmontreal.org

Source URL: <http://www.mpcmontreal.org/?q=en/node/373>

Links

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

[2] <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/node/1538>