

## Méditation du mercredi soir

Activités régulières <sup>[1]</sup>

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** <sup>[2]</sup>

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/373&mini=2021-08>

### Links

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

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