

Sur le chemin du bonheur - Une initiation à la méditation de Pleine Conscience

Du 20 avril au 25 mai 2021 - Mardis, 19h à 20h

[Formulaire d'inscription](#) ^[1]

EN COURS

Du 2 février au 9 mars 2021 - Mardis, 19h à 20h

Inscriptions ouvertes

19h à 20h

72\$ / 6 soirées

Paiement

- par chèque lors du premier cours
- via un bouton Paypal qui sera accessible dans cette page le jour du premier cours
- **paiement en entier - \$72 pour les six soirées**
- Modalités d'annulation de votre participation et remboursement éventuel ^[2]

Étudiants à temps plein : Réduction de 50% sur présentation d'une carte officielle

Les participants sont invités à participer gratuitement à nos séances régulières de méditation pendant la durée de l'atelier.

Cet atelier vous initiera à la pratique de la pleine conscience. Vous ferez l'expérience de cette forme de méditation qui peut se pratiquer n'importe où et quelle que soit la position de votre corps, que vous soyez assis, en mouvement ou allongé. Vous découvrirez comment faire pour que la pratique de la pleine conscience vous accompagne tout au long de la journée. Cette pratique dans votre quotidien vous aidera à vous calmer et à avoir une meilleure compréhension de la réalité. Votre compassion pour vous et les autres se développera. Pratiquer la pleine conscience, c'est être déjà sur le chemin du bonheur.

Six soirées pour aborder les thèmes suivants

- 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

SVP, veuillez nous aviser de toute annulation le plus tôt possible, ce qui nous permettra d'accepter une autre personne.

Pour information ou question : mpcinitiation@gmail.com [3]

NB: Contrairement à la formation Gestion du Stress (GSFPC), cet atelier n'est pas un préalable suffisant pour s'inscrire au cours Soigner en Pleine Conscience.

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

URL source: <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/initiation>

Liens

[1] http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/Inscription_Initiation_2

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

[3] <mailto:mpcinitiation@gmail.com>