

## Méditation du lundi PM

Activités régulières <sup>[1]</sup>

18 Septembre 2017 - 13:00 à 15:00

### Lundi 13h - 15h - **Séances d'après-midi**

- méditation assise silencieuse
- méditation marchée
- méditation assise guidée
- mouvements de Pleine Conscience
- lecture d'un texte de Thich Nhat Hanh
- partages
- relaxation

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

---

**URL source:** <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/node/1357>

### Liens

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