

Sangha de

Méditation de Pleine Conscience



*La méditation n'est pas
une évasion, mais une
rencontre sereine avec
la réalité. TNH*

Informations pratiques

- ✚ Coussins et chaises sont disponibles. Les coussins sont rangés au sous-sol. Vous pouvez descendre pour en chercher un avant la soirée.
- ✚ Apportez votre tapis pour le scan corporel.
- ✚ Prévoir, si désiré, des pantoufles pour plus de confort.
- ✚ S.v.p. prévoir participer au rangement de la salle après la soirée.

Pour infos : méditationlaval@gmail.com

Informations pour les soirées de pratique

où?

ALPABEM

645 boulevard des Laurentides,
Laval (Qc)
H7G 2V8

<https://alpabem.qc.ca/>

Stationnement gratuit derrière ou dans la rue
(ou stationnement de l'église si complet)

Quand?

Lundis soirs, sauf fériés

De 19 h à 20 h 30

S.V.P. arriver 10 à 15 minutes avant pour vous installer,
car les portes seront barrées quelques minutes après
19h

Coût

Contribution volontaire de 5\$ / soir

Nous vous proposons de faire un don à l'organisme
ALPABEM en fin de session (reçu avec don de 20\$)

Déroulement de la soirée

Méditation silencieuse
Méditation marchée ou Mouvements en PC
Méditation assise guidée
Lecture
Partage
Scan corporel

[1]

Fichiers:

 [Informations PC Laval.pdf](#) [1]

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

URL source: <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/node/1527>

Liens

[1] <http://www.mpcmontreal.org/sites/pleineconscience.org/files/FICHIERS/Informations%20PC%20Laval.pdf>