

Cours de méditation

Avec Paul Arcand et ses bols tibétains.

Explorez facilement différentes techniques de méditation Pleine Conscience.

Vous apprendrez à méditer en gardant votre attention centrée sur « l'ici maintenant ». À l'aide de ses bols chantants et d'instructions simples à la portée de tous, Paul Arcand vous guidera vers plus de sérénité et de paix intérieure dans votre quotidien.

Ce cours s'adresse autant aux méditants qu'aux débutants.

Inscription obligatoire. Places limitées !

*Minimum de 10 personnes et
maximum de 15 personnes*

Session de 10 cours

Date : du 14 Janv. au 24 mars

Heure : 13 h 30 - 14 h 45

Jour : Les mardis

Coût : 10\$ / cours (100\$)

INFORMATION ET INSCRIPTION:

Michel Francoeur

loisirs@fadoquestrie.ca

819 566-7748 # 6

020-2050, rue King Ouest

