



# Méditation zen et exercices spirituels



**Cinq lundis  
avant-midi ou soir  
de 9 h 30 à 11h  
de 19 h 30 à 21 h  
débutant: 12 avril 2010**

**Animation  
Danielle Dugas**



Centre  
de spiritualité  
Manrèse

965 avenue Louis-Fréchette  
Québec (Québec) G1S 4V1  
[www.centremanrese.org](http://www.centremanrese.org)

---

Information et inscription  
Secrétariat  
418-653-6353, poste 221  
[centrman@centremanrese.org](mailto:centrman@centremanrese.org)

## Méditation zen et exercices spirituels

### **L'objectif**

S'approprier et expérimenter une manière de méditer qui puise à la méditation zen et aux Exercices spirituels de saint Ignace.

### **Est-ce pour moi ?**

Oui, si je suis à la recherche d'un « savoir faire » qui me permet d'apaiser mon corps et mon âme, de me rencontrer davantage.

Oui, si je désire emprunter un chemin d'intériorité qui permet d'entendre la voix du silence.

Oui si je désire me disposer à mieux entendre et ressentir les « motions » intérieure.

Oui, si je désire communier, me ressourcer, au silence de Dieu.

### **Le déroulement**

Un exposé qui présente la manière de faire et ses points d'appui.

Un temps de pratique de la méditation.

Un partage d'expérience et la remise d'une feuille de route pour la semaine.

### **La personne ressource**

Danielle Dugas puise à son expérience des Exercices spirituels ignatiens qu'elle pratique et transmet depuis dix ans, à son expérience de la méditation zen approfondie avec Bernard Senécal et René Champagne, jésuites, et à son expérience professionnelle de massothérapeute sensible au corps et à la respiration.

---

Frais de participation : 80 \$