



Initiation à la méditation zen



5 lundis → 19-26 sept. , 3-17-24 oct. 2011

AVANT-MIDI
9 h 30 h à 11 h

OU

SOIR
19 h 15 à 20 h 45

Animation
Danielle Dugas



965 avenue Louis-Fréchette
Québec (Québec) G1S 4V1
www.centremanrese.org

Information et inscription
Secrétariat
(418) 653-6353 poste 221
centrman@centremanrese.org

Initiation à la méditation zen

Contenu

Durant l'atelier vous pourrez :

- faire l'expérience de différentes postures de méditation.
- apprendre à ajuster votre respiration à votre pratique de méditation.
- vous entraîner à maintenir votre attention dans le présent.

Après chaque rencontre, une feuille de route résumant les différents points abordés sera remise à chaque participant(e) pour l'accompagner dans sa pratique.

Bienfaits

La méditation zen est un exercice efficace pour vous permettre d'aller vers :

- un mieux-être physique : détente musculaire, ajustement postural, diminution de la douleur dorsale...
- un mieux-être psychique : réduction du stress et de l'anxiété, plus de sentiments positifs, concentration et attention plus soutenues...
- un mieux-être spirituel : plus de bonheur et d'empathie, apaisement...

La personne ressource

L'atelier sera animée par Danielle Dugas, massothérapeute ; elle pratique la respiration yogique depuis plus de 20 ans et possède une expérience approfondie de la méditation.

Frais de participation : 85 \$