

CENTRE DE MÉDITATION DE L'ESTRIE

VOUS INVITE À UNE JOURNÉE DE PLEINE CONSCIENCE avec Serge Rousseau
DIMANCHE, le 14 avril 2019

Thème : L'arrêt, le calme, la guérison et la transformation

Horaire de la journée :

- 8h30-9h00 : accueil et inscription
- 9h00-9h15 : mot de bienvenue et explication du déroulement de la journée
- 9h15-9h45 : méditation assise guidée
- 9h45-10h00 : pause
- 10h00-11h30 : enseignement donné par Serge Rousseau
- 11h30-12h15 : marche méditative à l'extérieur dans les sentiers

- 12h15-13h15 : dîner communautaire en silence plus période libre
- 13h15-13h30 : Qi Gong ou Yoga
- 13h30-14h05 : discussion en famille
- 14h05-14h20 : pause
- 14h20-15h15 : retour en plénière - période de questions et réponses avec Serge Rousseau
- 15h15-15h30 : pause (ranger les chaises et placer la salle pour la relaxation)
- 15h30-16h00 : relaxation totale avec bols tibétains

N.-B. le thé sera servi aux pauses et au dîner, mais chacun doit apporter son casse-croute végétarien, ses ustensiles et sa vaisselle (assiette, tasse). Il y a un micro-ondes sur place. Les chaises seront fournies mais apportez votre coussin si désiré. Apportez une serviette de plage ou un tapis de yoga pour vous étendre durant la relaxation de fin de journée. En cas de mauvais temps, apportez des bottes et un imper pour marcher dans les sentiers du Centre d'interprétation.