



L'Arc-en-ciel

Centre de réalisation de soi

Calendrier automne 2022

À MONTRÉAL

- **Portes ouvertes** — 10 septembre 13 h à 16 h
- **Méditation guidée** gratuit
Les mercredis de 12 h à 12 h 45
- **Le rêve, un appel à la conscience** – 3 journées, 3 thèmes
125 \$ la journée ou 325 \$ pour les 3 – 9 h à 17 h
17 septembre : *Unir les opposés*
29 octobre : *Apprivoiser le détachement*
19 novembre : *Démasquer l'ombre*
- **Cercle de paroles d'hommes** — contribution suggérée : 20 \$*
Les jeudis — 18 h 30 à 20 h 30
8 septembre, 6 octobre, 3 novembre, 1er décembre
- **Vivre en apprivoisant le vieillissement et la mort**
Trois jours à Sutton : 7 au 10 novembre
2 journées à Montréal : en décembre et janvier - dates à confirmer
Coût : 575 \$ - Hébergement en sus pour le w-e à Sutton
- **En marche vers soi-même**
8 samedis de 9 h à 17 h à Montréal
1^{er} octobre, 5 novembre, 3 décembre, 14 janvier, 11 février, 11 mars,
15 avril, 13 mai et une fin de semaine à Sutton : 9 au 11 juin

EN LIGNE

- **Mes rêves en vidéoconférence** — gratuit
Les mardis aux 2 semaines à compter du 13 septembre de 10 h à 11 h 30
- **Méditation guidée** — gratuit
facebook.com/aec.soi/
- ***Cercle de paroles d'hommes**
Les rencontres du 6 octobre et du 1^{er} décembre se font en ligne

Consultez larcenciel.org pour les détails de chacune des activités.

À SUTTON

Rencontres Rêves — gratuit

13 septembre, 4 octobre, 1er novembre de 14 h 30 à 16 h

Ateliers

- **Paroles d'hommes** (fin de semaine) — 260 \$ + hébergement
Être en relation 28, 29 et 30 octobre
- **Entrer chez soi** — 230 \$ incluant 2 dîners
16 et 17 novembre de 10 h à 16 h 30

Retraites

- **Le temps du rêve** – 300\$ + hébergement
19 au 22 septembre
- **Séjours silence**
Du 26 au 29 septembre et du 28 novembre au 1er décembre
- **Revenir à soi**
Du 10 au 13 octobre
- **Vivre pleinement le présent**
Du 24 au 27 novembre

Séjours en nature

- **Séjours repos**
En tout temps
- **Forfaits du mois**
12 au 16 septembre, 3 au 7 octobre, 31 octobre au 4 novembre
- **Médit-action**
21 au 23 octobre
- **Célébrons Noël**
Du 23 au 26 décembre
- **Un Jour de l'An différent**
Du 30 décembre au 2 janvier

Pour plus de renseignements et pour les coûts d'hébergement, consultez larcenciel.org/retraites et larcenciel.org/sejours-en-nature
Montréal : 514 335-0948 • Sutton : 450-538-0333 • facebook.com/aec.soi