



Centre de réalisation de soi
Calendrier hiver-printemps-été 2024

À MONTRÉAL

- **Le pouvoir transformateur du rêve**
1 journée : 115 \$ □ 2 journées : 225 \$ — 9 h 30 à 16 h 30
24 février : Le pouvoir du symbole
27 avril : Le pouvoir de l'imagination
- **Cercle de paroles d'hommes** — contribution suggérée : 20 \$*
Les jeudis — 18 h 30 à 20 h 30
11 janvier, 8 février (Zoom), 7 mars, 4 avril (Zoom), 2 mai*
- **Vivre en apprivoisant le vieillissement et la mort**
3 jours à Sutton : 22 au 25 février et
2 journées à Montréal : 23 mars et 20 avril
Coût : 575 \$ - Hébergement en sus pour le w-e à Sutton
- **Qigong**
10 jeudis du 14 mars au 16 mai — 175 \$ 10 h à 11 h 30
- **Cafés-partage sur le vieillissement et la mort**
10 h à 12 h — contribution suggérée : 20 \$
13 janvier, 10 février, 16 mars, 13 avril, 11 mai
- **Thé-rêves – gratuit!** — 14 h à 16 h — gratuit!
20 janvier, 17 février, 16 mars, 13 avril, 18 mai, 15 juin
- **Méditation guidée - gratuit**
Les mercredis de 12 h à 12 h 45

EN LIGNE

- **Zoom Nouvelle année** – 7 janvier de 10h30 à 12h - gratuit
- **Mes rêves en vidéoconférence** — gratuit
Les mardis aux 2 semaines à compter du 16 janvier de 10 h à 11 h 30
- **Méditation guidée** — gratuit — facebook.com/aec.soi/
- **Cercle de paroles d'hommes** - contribution suggérée 20\$
* Les rencontres du 8 février et du 4 avril se font en ligne

Consultez larcenciel.org pour les détails de chacune des activités

À SUTTON

Rencontres Rêves — gratuit

7 février, 6 mars, 10 avril, 8 mai, 5 juin, 14 août, de 14 h 30 à 16 h

Ateliers

- **Paroles d'hommes** (fin de semaine) — 260 \$ + hébergement
24 au 26 mai
- **Mettre en scène mes rêves... agir sur ma vie**
230 \$ + hébergement — 11 juin 19h30 au 13 juin 16 h 30
- **Taro** : 12 août à 14 h à 16h30 — 40\$
13 et 14 août – 14h – gratuit pour les personnes inscrites au séjour *Vacances de rêve sous les étoiles filantes*
- **Rêver sous les arbres** — 5 au 10 juillet

Retraites

- **Séjours silence** — 18 au 21 mars, 20 au 23 mai
- **Revenir à soi** — 13 au 16 mars
- **Vivre pleinement le présent** — 18 au 21 avril
- **Quête de vision – Nouveau!** — 16 au 21 août

Séjours en nature

- **Séjours repos** — En tout temps
- **Forfaits du mois** — 5 au 9 février,
4 au 8 mars, 8 au 12 avril, 6 au 10 mai, 3 au 7 juin
- **Médit-action**
Dates à venir
- **Célébration du solstice d'été**
21 au 23 juin
- **Au cœur de la nature... le silence** – 15 au 19 juillet
- **Vacances de rêves sous les étoiles filantes** — 12 au 16 août

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