L'Arc-en-ciel

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 30 à 12 h
- **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 10 h 30 à 12 h — gratuit
- **Mes rêves en vidéoconférence** — gratuit
  Les mardis aux 2 semaines à partir 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, 12, 13 juin de 10 h à 16 h 30
- **Taro :** 12 août à 14 h à 16 h 30 — 40 $
  13 et 14 août — 14 h à 16 h 30 — 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
- **Vivre pleinement le présent** — 18 au 21 avril
- **Quête de vision** — **nouveau !** — 17 au 22 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 rêve 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