



Centre de réalisation de soi  
**Calendrier automne 2024**



## À MONTRÉAL

- **Marche silencieuse et rituel de l'équinoxe d'automne**  
21 septembre — 10 h30 à 12 h — **Gratuit**
- **En marche vers soi-même** : d'octobre à juin, huit rencontres d'une journée à Montréal et un week-end à Sutton. Début : 5 octobre  
**séance d'information en ligne** : 16 septembre à 19h
- **Cercle de paroles d'hommes** — contribution suggérée : 20 \$  
Les jeudis — 18 h 30 à 20 h 30  
12 septembre, 10 octobre\*, 7 novembre, 5 décembre\*
- **Vivre en apprivoisant le vieillissement et la mort**  
3 jours à Sutton : 26 au 29 septembre et  
2 journées à Montréal : 26 octobre et 23 novembre  
Coût : 575 \$ — Hébergement en sus pour le w-e à Sutton
- **Café partage sur le vieillissement et la mort**  
Les samedis de 10 h à midi — contribution suggérée : 20 \$  
14 septembre, 12 octobre, 9 novembre et 7 décembre
- **Thé rêves** — **gratuit** — Les samedis de 14 à 16 h  
14 septembre, 12 octobre, 16 novembre, 14 décembre
- **Qigong**  
10 mardis du 24 septembre au 26 novembre — 175 \$ 10h à 11h30
- **Méditation guidée** — **gratuit**  
Les mercredis de 12 h à 12 h 45

## EN LIGNE

- **Mes rêves en vidéoconférence** — **gratuit**  
Les mardis aux 2 semaines à compter du 10 septembre de 10 h à 11 h 30
- **Méditation guidée** — **gratuit**  
[facebook.com/aec.soi/](https://facebook.com/aec.soi/)
- \*Les **cercles de paroles** d'octobre et décembre se font en ligne

Consultez [larcenciel.org](https://larcenciel.org) pour les détails de chacune des activités

## À SUTTON

### **Rencontres Rêves** — **gratuit**

18 septembre, 2 octobre, 6 novembre, de 14 h 30 à 16 h

### **Ateliers**

- **Paroles d'hommes** (fin de semaine) — 260 \$ + hébergement  
18 au 20 octobre
- **Mettre en scène mes rêves... agir sur ma vie**  
230 \$ + hébergement — 19 au 21 novembre

### **Retraites**

- **Séjour silence**  
28 au 31 octobre et 25 au 28 novembre
- **Vivre pleinement au présent**  
11 au 14 octobre

### **Séjours en nature**

- **Séjours repos**  
En tout temps
- **Forfaits du mois**  
Du 16 au 20 septembre, du 30 septembre au 4 octobre,  
du 4 au 8 novembre
- **Médit-action**  
11, 12, 13 octobre
- **Célébrons Noël** — 23 au 26 décembre
- **Un jour de l'an différent** — 30 décembre au 2 janvier

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