

Oser rêver grand

Aimer
avec confiance

S'épanouir
librement



Rêves ■ Quête spirituelle ■ Ressourcement



L'Arc-en-ciel
Centre de réalisation de soi

Qui sommes-nous?

L'Arc-en-ciel est né du rêve audacieux d'une poignée de rêveurs. Accompagné par Rose Pineault, ce groupe avait compris que le moyen le plus sûr de se retrouver soi-même était de s'observer à travers ses rêves. Inspirés de la sagesse de ceux-ci et stimulés par l'ardeur du groupe, leur vie en fut rapidement transformée, devenant plus vivante et plus satisfaisante.

Soutenus par ces premiers rêveurs dont plusieurs font toujours partie de l'équipe d'animation et de direction du centre, Rose Pineault et André Lévesque, son conjoint, ont fondé L'Arc-en-ciel en 1983.

Dès lors, L'Arc-en-ciel s'est révélé un milieu vivant où chacun peut donner libre cours à sa créativité et devenir ce qu'il est réellement. Il vous accueille aujourd'hui dans son centre de formation à Montréal et son centre de ressourcement à Sutton.

Notre raison d'être

L'Arc-en-ciel est un organisme à but non lucratif, reconnu comme organisme de bienfaisance. Depuis plus de trente ans, il poursuit sa mission de favoriser l'éveil de la conscience et le plein épanouissement de l'être.

À travers les ateliers, les formations et les groupes de soutien mis en place, le chercheur peut se reconnaître dans toutes ses couleurs et s'épanouir sur tous les plans. Accompagné et soutenu dans sa démarche, chacun est encouragé à poursuivre sa propre quête et à nourrir à son tour le groupe de son expérience.

L'approche

Exempte de dogmes et de croyances, notre approche s'inspire de la psychologie jungienne, de la Gestalt-thérapie, de la Psychosynthèse, du yoga et des traditions amérindiennes. Le rêve est toujours au coeur du cheminement proposé à L'Arc-en-ciel. Il donne accès aux richesses insoupçonnées enfouies dans les profondeurs de notre être et ouvre la voie vers le réel. Nous utilisons également les mythes, ces grands rêves de l'humanité, l'exploration des archétypes, la quête de vision, le rituel, la visualisation créatrice, l'écoute silencieuse, la méditation, la conscience corporelle et l'expression artistique.

L'équipe

Le centre regroupe une douzaine d'animateurs qui accompagnent chacun dans la découverte de ses propres réponses. Ils sont reconnus pour leur ouverture, la qualité de leur soutien et leur profond respect de l'individu.

Activités gratuites*

- Café Rêves
- Beaux Jedis
- Méditation guidée

*Contribution volontaire bienvenue

Nos ateliers

Rêves

- Mes rêves, mon miroir
- À la rencontre de mes rêves
- Rêve et art-thérapie

Autres

- Apprendre à aimer
- Chamanisme
(Roue de guérison chamanique)
- La mort mon alliée
- Méditation
- Qigong
- Réveiller le héros
(pour les hommes)
- Yoga détente et conscience corporelle

Nos formations

- Connaissance de soi et intervention par le rêve
- En quête de sens pour les 17-25

Les rêves

- Café rêves
- Les rêves, un chemin qui mène vers soi

Séjours en nature

- Séjour repos
- Séjour silence
- Médit-Action

Retraite

- Retraite guidée à thème
- Yoga et pleine conscience

Au fil des saisons

- Passage du Nouvel An
- Une St-Valentin pour soi
- Une retraite de printemps
- Vacances au rythme de la nature
- Vacances sous les étoiles filantes

Séminaire d'été

- La Quête de liberté

Pour vos réservations de groupe

- Salles confortables • Chapiteau
- Sites extérieurs pour rituel
- Nourriture saine et végétarienne

Tout ce que vous voulez savoir sur L'Arc-en-ciel en un clic!

larcenciel.org



L'Arc-en-ciel à Montréal

39-B, boul. Gouin Ouest,
Montréal (Québec) H3L 1H9

T. **514.335.0948**

montreal@larcenciel.org

larcenciel.org
facebook.com/aec.soi

L'Arc-en-ciel à Sutton

567, Chemin McCullough,
Sutton (Québec) J0E 2K0

T. **450.538.0333**

sutton@larcenciel.org

larcenciel.org/sutton



L'Arc-en-ciel

Centre de réalisation de soi