



L'Arc-en-ciel



HIVER-PRINTEMPS-ÉTÉ 2020

## Nos activités à Montréal

### Activités gratuites

#### Café-rêves

- Tous les vendredis de 10h à 12h

#### Café-rêves avec thème

- Le dernier dimanche du mois de 10h à 12h  
26 janvier, 23 février, 29 mars, 26 avril, 31 mai

#### Méditation guidée

- Le dimanche de 18h30 à 19h30
- Le mardi de 18h à 19h

#### Célébration

- Jour de la Terre : le 22 avril à 19h

### Rencontres mensuelles

#### Cercle de femmes

- 10 jan., 9 fév., 9 mars, 8 avril, 5 mai, 3 juin  
de 19h à 21h ~ Contribution suggérée/soir : 20\$

## Ateliers

### Yoga Présence attentive

- 10 vendredis de 10h30 à 12h du 17 janvier au 20 mars et du 3 avril au 5 juin ~ 165\$
- 10 lundis de 18h30 à 19h45  
Du 20 janvier au 23 mars et du 6 avril au 15 juin ~ 145\$ Relâche le 13 avril  
Premier cours d'essai gratuit pour les nouveaux participants

Horaires et informations complètes sur :

[larcenciel.org](http://larcenciel.org) • 514.335.0948

## Ateliers [suite]

### Atelier de Méditation

- 10 mardis de 10h à 11h30  
Du 21 jan. au 31 mars ~ 180\$ Relâche le 24 mars
- 10 mardis de 19h30 à 21h  
Du 7 avril au 9 juin ~ 180\$

### Qigong

- 10 jeudis de 10h30 à 12h  
Du 12 mars au 14 mai ~ 165\$

### Mes Rêves, mon Miroir

- Fin de semaine du 7 au 9 février ~ 250\$
- 6 lundis de 19h à 22h • Du 30 mars au 11 mai ~ 250\$ Relâche le 13 avril
- Fin de semaine du 29 au 31 mai ~ 250\$

### Rêve et Art-thérapie

- Le 7 mars de 9h à 16h30 ~ 115\$ Matériel inclus

### La Voie de l'Héroïne

- 6 mercredis soir du 15 avril au 20 mai et  
Le samedi 30 mai ~ 325\$

### La Quête du Héros

- 7 mercredis soir, 2 journées  
et une fin de semaine à Sutton  
(du 18 janvier au 26 avril)  
~ 650\$ : animation  
~ 190\$ : hébergement *En occupation double*

### Apprendre à aimer

- 3 samedis (25 janvier, 15 février et 11 avril) et  
une fin de semaine à Sutton (13 au 15 mars)  
~ 475\$ : animation  
~ 190\$ : hébergement *En occupation double*

### Les Émotions démasquées

- Du 1<sup>er</sup> au 3 mai ~ 250\$

### En Quête de Sens pour les 17-25

- 7 dimanches de 10h à 17h et  
Un rite de passage de 3 jours à Sutton  
Du 23 février au 27 septembre



Rêver au Sud  
À Cayo Largo (Cuba)  
du 20 au 27 mars 2020

## Nos activités à Sutton

### Rencontres Rêves ~ Contribution volontaire

- 4 février, 10 mars, 7 avril, 5 mai, 2 juin

### Séjours repos et Séjours silence

- En tout temps

**Forfait du mois** • 3 au 7 février, 9 au 13 mars, 6 au 10 avril, 4 au 8 mai, 1<sup>er</sup> au 5 juin

### Dans le silence de l'hiver

- Du 3 au 7 février ~ 200\$ : animation  
~ 380\$ : hébergement *En occupation double*

### Le Murmure du printemps

- Du 6 au 10 avril ~ 200\$ : animation  
~ 380\$ : hébergement *En occupation double*

### Le Temps du rêve

– *Retrouver les sentiers perdus*

- Du 20 au 24 avril ~ 300\$ : animation  
~ 380\$ : hébergement *En occupation double*

### Retraite Méditation-Qigong

- Du 1<sup>er</sup> au 3 mai ~ 200\$ : animation  
~ 190\$ : hébergement *En occupation double*

### Médit-Action • Du 1<sup>er</sup> au 3 mai

### Méditation du solstice – 40 heures

- Du 19 au 21 juin  
~ 150\$ : hébergement *En occupation double*  
~ 100\$ : camping

### Session d'été à Sutton

#### TARÓ

- Atelier de 2 heures le 13 août à 10h  
ou le 14 août à 13h30 ~ 30\$
- Atelier de 24 heures du 15 au 16 août  
~ 180\$ Hébergement inclus

### La Quête de liberté

- Du 3 au 11 juillet • Soirée d'information :  
le 2 avril et le 7 mai à 19h à Montréal

### Au cœur de la nature... le silence

- Du 13 au 17 juillet ~ entre 260\$ et 580\$  
Selon type d'hébergement

### Vacances sous les étoiles filantes

- Du 10 au 14 août ~ entre 260\$ et 580\$  
Selon type d'hébergement