



**PORTES  
OUVERTES  
8 SEPT. 2019  
13h à 17h**

**L'Arc-en-ciel**

## Session automne 2019

### Nos activités à Montréal

#### Activités gratuites

##### Café-rêves

- Tous les vendredis : de 10h à 12h

##### Café-rêves avec thème

- Le dernier dimanche du mois :  
29 sept., 27 oct., 24 nov. de 10h à 12h

##### Méditation guidée

- Le dimanche : de 18h30 à 19h30 et  
le mardi : de 18h à 19h

##### Célébrations

- Action de grâce : 14 oct. de 15h à 17h
- Solstice d'hiver : 21 déc. de 15h30 à 17h30

##### Rendez-vous pour les 17-25 ans

- Un mercredi sur 2 : à 18h30  
À compter du 18 septembre

#### Rencontres mensuelles

##### Cercle de femmes

- 14 septembre, 13 octobre, 12 novembre de 19h à 21h  
~ Contribution suggérée : 20\$ par soirée

#### Ateliers

##### Yoga Présence attentive

- 12 lundis :  
16 septembre au 2 décembre  
de 18h30 à 19h45 ~ 175\$
- 12 vendredis :  
20 septembre au 6 décembre  
de 10h30 à 12h ~ 195\$

*Premier cours d'essai gratuit pour les nouveaux participants.*

##### Qigong

- 10 jeudis :  
19 septembre au 21 novembre  
de 10h à 11h30 ~ 165\$

##### Atelier de méditation

- 10 mardis :  
24 septembre au 26 novembre  
de 19h30 à 21h ~ 180\$

##### Journée de méditation

- 17 novembre de 9h30 à 17h ~ 95\$

##### Mes Rêves, mon miroir

- 6 lundis : du 23 sept. au 4 nov.  
(relâche le 14 octobre)  
de 19h à 22h ~ 250\$ ou
- Fin de sem. : du 1<sup>er</sup> au 3 novembre  
de 19h à 21h30 et de 9h à 17h ~ 250\$

##### Apprendre à aimer

- 6 octobre au 21 janvier  
(voir horaire complet sur le site) ~ 640\$

##### Face à soi-même : l'ART-THÉRAPIE

- 19 octobre de 9h à 16h30  
~ 115\$ (matériel inclus)

#### Formation

##### Connaissance de soi et intervention par le rêve

- Programme de 2 ans débutant les 13, 14 et 15 septembre

### Nos activités à Sutton

##### Rencontres Rêves

- 3 septembre, 8 octobre, 5 novembre  
~ Contribution volontaire

##### Séjours repos et séjour silence

- En tout temps

##### Séjour repos spécial

- 3 au 6 septembre, 7 au 11 octobre,  
4 au 8 novembre

##### Marcher mes rêves

- 12 au 15 septembre  
~ animation : 250\$  
~ hébergement : à partir de 285\$

##### Retraite Méditation-Qigong

- 4 au 6 octobre  
~ animation : 200\$  
~ hébergement : à partir de 190\$

##### Médit-action

- 4 au 6 octobre

##### Un jour de l'an différent

- 30 décembre au 2 janvier 2020

Horaires et informations complètes sur :

**larcenciel.org • 514.335.0948**