



Centre de réalisation de soi

## Calendrier 2026

### À MONTRÉAL

- **Cafés-partage sur le vieillissement et la mort**  
10 h à 12 h — contribution suggérée : 20 \$  
**24 janvier, 21 février, 21 mars, 18 avril, 16 mai**  
Automne : **19 septembre 10 octobre 14 novembre, 5 décembre**
- **Cercle de paroles d'hommes** — contribution suggérée : 20 \$\*  
Les jeudis — 18 h 30 à 20 h 30  
**22 janvier, 19 février\*, 19 mars, 16 avril\*, 14 mai**  
\* Les rencontres de février et avril se font en ligne  
Automne : **17 septembre, 15 octobre\*, 12 novembre, 3 décembre\***  
\* Les rencontres de février et avril se font en ligne
- **Vivre en apprivoisant le vieillissement et la mort, atelier sur 3 jours :**  
**20 mars, 17 avril et 15 mai** - Coût : 375\$  
Automne : **9 octobre, 13 novembre et 4 décembre**
- **Qigong**  
**10 mardis à partir du 10 mars** — 175 \$ - 10 h 30 à 12 h  
Automne : **10 mardis à partir du 15 septembre**— 175 \$ - 10 h 30 à 12 h
- **Méditation guidée** — gratuit  
Les mercredis de 12 h à 12 h 45
- **En marche vers soi-même : Automne 2026**  
Huit rencontres d'une journée à Montréal d'octobre à mai et une fin de semaine à Sutton en juin.  
**Début le 3 octobre.**  
**Séance d'information en ligne : 1<sup>er</sup> septembre à 19 h sur Zoom**

### EN LIGNE

- **Mes rêves en vidéoconférence** — gratuit!  
Les mardis aux 2 semaines **du 13 janvier au 16 juin** de 10h à 11h30  
De retour aux 2 semaines **du 8 septembre au 1<sup>er</sup> décembre**
- **Cercle de paroles d'hommes : 19 février et 16 avril**  
Automne : **15 octobre, 3 décembre**
- **Méditation guidée** — gratuit [facebook.com/aec.soi/](https://facebook.com/aec.soi/)

## À SUTTON

### ➤ Ateliers

- **Vivre en apprivoisant le vieillissement et la mort**  
*3 jours en résidence : du jeudi 26 février au dimanche 1er mars et 2 journées : 26 mars et 23 avril*  
Coût : 575 \$ — Hébergement en sus pour le w-e à Sutton  
Automne : **15 au 18 octobre** (suite pour ceux qui ont déjà fait l'atelier)
- **Paroles d'hommes** (fin de semaine)  
260 \$ + hébergement  
**5, 6 et 7 juin**  
**23, 24 et 25 octobre**
- **Taro** : **10 août** de 13h30 à 16h30 – 45\$  
**11 et 12 août** : pour les personnes qui sont au séjour « Étoiles filantes ».
- **Rêver sous les arbres** — **3 au 8 juillet** – animation : 375\$  
Séance d'information : **11 mai et 4 juin** à 19h (sur Zoom)

### ➤ Retraites

- **Retraite solo** - en tout temps
- **Retraite de silence** - **13 au 16 avril** et **16 au 19 novembre**
- **Au cœur de la nature... le silence** - **22 au 26 juin**
- **Quête de vision** – **17 au 22 août** – animation : 625\$

### ➤ Séjours thématiques

- **Découvertes et ressourcement**  
*4 au 7 mai, 8 au 11 juin, 14 au 17 septembre et 12 au 15 octobre 2026*
- **Pâques – célébrer le renouveau** - 3 au 5 avril 2026
- **Célébration du solstice d'été** – 19 au 21 juin 2026
- **Vacances sous les étoiles filantes** – 10 au 14 août 2026
- **Un jour de l'An différent** – 30 décembre 2026 au 2 janvier 2027

- **Méditation**      16-17 mai  
                            16-17 juin  
                            17 et 18 octobre

### ➤ Bains de forêt

11 avril, 5 mai, 9 juin, 12 juillet, 15 septembre et 13 octobre, 17 novembre de 14h à 17h