



L'Arc-en-ciel

Centre de réalisation de soi
Calendrier hiver-printemps-été 2023

À MONTRÉAL

- **Le rêve, un appel à la conscience** – 225\$
6 lundis soir du 6 février au 13 mars – 18h45 à 20h45
ou 2 samedis, 29 avril et 6 mai - 9 h30 à 16h30
- **Cercle de paroles d'hommes** — contribution suggérée : 20 \$*
Les jeudis — 18 h 30 à 20 h 30
12 janvier, 2 février (Zoom), 2 mars, 6 avril (Zoom), 4 mai*
- **Vivre en apprivoisant le vieillissement et la mort**
3 jours à Sutton : 9 au 12 février et
2 journées à Montréal : 25 mars et 22 avril
Coût : 575 \$ - Hébergement en sus pour le w-e à Sutton
- **Apprendre à aimer**
1 journée à Montréal : 25 février et un week-end à
Sutton : 31 mars, 1^{er} et 2 avril - 350\$ Hébergement en sus (Sutton)
- **Séances d'information Quête de liberté**
30 mars (en ligne) – 8 mai (en présence) à 19h
- **Méditation guidée** - gratuit
Les mercredis de 12 h à 12 h 45

EN LIGNE

- **Zoom Nouvelle année** – 8 janvier de 10h30 à 12h
- **Mes rêves en vidéoconférence** — gratuit
Les mardis aux 2 semaines à compter du 10 janvier de 10 h à 11 h 30
- **3 conférences-ateliers :**
Le pouvoir des rêves, des mythes et des archétypes
15 février : mythes – **14 mars : archétypes** – **13 avril : rêves**
- **Méditation guidée** — gratuit
facebook.com/aec.soi/
- **Cercle de paroles d'hommes** - contribution suggérée 20\$
* Les rencontres du 2 février et du 6 avril se font en ligne

Consultez larcenciel.org pour les détails de chacune des activités

À SUTTON

Rencontres Rêves — gratuit

1^{er} février, 1^{er} mars, 5 avril, 3 mai, 7 juin, 9 août, de 14 h 30 à 16 h

Quête de liberté - 7 au 15 juillet

Ateliers

- **Paroles d'hommes** (fin de semaine) — 250 \$ + hébergement
2 au 4 juin
- **Mettre en scène mes rêves... agir sur ma vie**
200 \$ + hébergement — 17 et 18 mai de 10 h à 16 h 30

Retraites

- **Séjours silence**
13 au 16 février, 17 au 20 avril, 29 mai au 1^{er} juin
- **Revenir à soi**
Du 13 au 16 mars
- **Vivre pleinement le présent**
Du 11 au 14 mai

Séjours en nature

- **Séjours repos**
En tout temps
- **Forfaits du mois**
30 janvier au 3 février, 27 février au 3 mars, 3 au 7 avril,
1^{er} au 5 mai, 5 au 9 juin
- **Médit-action**
26 au 28 mai
- **Célébration du solstice d'été – nouveau!**
23 au 25 juin
- **Au cœur de la nature... le silence** – 17 au 21 juillet
- **Vacances sous les étoiles filantes** — 7 au 11 août

Pour plus de renseignements et pour les coûts d'hébergement, consultez
larcenciel.org/retraites et larcenciel.org/sejours-en-nature

Montréal : 514 335-0948 • Sutton : 450-538-0333 • facebook.com/aec.soi