



Centre de réalisation de soi
Calendrier hiver-printemps-été 2025

À MONTRÉAL

- **Cafés-partage sur le vieillissement et la mort**
10 h à 12 h — contribution suggérée : 20 \$
11 janvier, 8 février, 15 mars, 5 avril, 3 mai
- **Cercle de paroles d'hommes** — contribution suggérée : 20 \$*
Les jeudis — 18 h 30 à 20 h 30
9 janvier, 6 février, 6 mars, 3 avril, 1er mai*
- **Qigong**
10 mardis du 11 mars au 13 mai — 175 \$ 10 h 30 à 12 h
- **Thé-rêves** — **gratuit !** — 14 h à 16 h
25 janvier, 22 février, 15 mars, 12 avril, 17 mai
- **Méditation guidée** — gratuit
Les mercredis de 12 h à 12 h 45

EN LIGNE

- **Zoom nouvelle année** — 5 janvier de 10 h 30 à 12 h — gratuit
- **Mes rêves en vidéoconférence** — gratuit
Les mardis de 10 h à 11 h 30
14 janvier, 11 février, 11 mars, 8 avril, 6 mai, 3 juin
- **Méditation guidée** — gratuit — facebook.com/aec.soi/
- **Cercle de paroles d'hommes** — contribution suggérée 20 \$
* Les rencontres du 6 février et du 3 avril se font en ligne

Consultez larcenciel.org pour les détails de chacune des activités
Montréal : 514 335-0948

À SUTTON

Ateliers

- **Vivre en apprivoisant le vieillissement et la mort**
3 jours : **du jeudi 27 février au dimanche 2 mars**
et 2 journées : les mercredis **2 et 30 avril**
Coût : 575 \$ — Hébergement en sus pour le w-e à Sutton
- **Paroles d'hommes** (fin de semaine) — 260 \$ + hébergement
30-31 mai et 1er juin
- **Taro** : L'atelier Taro se donne maintenant dans le séjour *Découvertes et ressourcement* du mois d'août. Voir aussi les autres ateliers offerts au cours de l'année : **Qigong, bain de forêt, rêves, créativité, etc.**
- **Rêver sous les arbres** — 4 au 9 juillet — animation : 375\$

Retraites

- **Séjours silence**
17 au 20 février, 24 au 27 mars, 21 au 24 avril, 23 au 26 juin
- **Vivre pleinement le présent** — 16 au 19 mai — animation : 245\$
- **Quête de vision** — 18 au 22 août — animation : 625\$

Séjours en nature

- **Séjour repos** — En tout temps
- **Découvertes et ressourcement – Nouveau!**
- *3 au 6 février, 3 au 6 mars, 5 au 8 mai, 2 au 5 juin, 14 au 18 juillet*
(4 jours en silence) et 11 au 15 août (4 jours Perséides)
- **Médit-action** : *14-15 janvier et 16 au 18 mai*
- **Pâques ; célébrons le renouveau** : *18 au 20 avril*
- **Célébration du solstice d'été** : 21 au 23 juin

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

Sutton : 450 538-0333 • facebook.com/aec.soi