



## **Invitation demi-journée de pratique guidée de méditation de Pleine conscience**

Bonjour,

Le groupe laïque de Pleine Conscience de Rimouski organise une demi-journée de pratique guidée de méditation de pleine conscience.

**Quand ?** : dimanche le 19 février 2023 de 9h00 à 13h00

**Où** : au Grand Séminaire de Rimouski, salle A-100, [49, rue St-Jean-Baptiste ouest](#)

**Diner sur place** : apporter votre lunch

**Inscription requise** : Maximum de 25 personnes

**Modalités d'inscription** : Envoyer un courriel à [meditation.rimouski@gmail.com](mailto:meditation.rimouski@gmail.com) en mentionnant vos noms, adresse courriel et numéro de téléphone et si vous demandez une bourse ou non.

**Coût** : 15\$

Aucun remboursement si annulation.

N.B bourses disponibles. Aucun refus en raison de limitations financières

**Modalités de paiement** : par virement Interac. Les modalités vous seront transmises lors de la confirmation de votre inscription.

**Apporter des vêtements chauds si vous souhaitez marcher à l'extérieur.**

**Chaises et tapis de yoga disponibles sur place. Si vous le souhaitez, vous pouvez apporter votre matériel personnel.**

**SVP il est très important de nous aviser rapidement si vous devez annuler afin que nous puissions permettre à une personne sur la liste d'attente de participer.**

**Horaire :**

**9h00 à 11h15 :** 1 à 2 méditations assises guidées, période de yoga doux adapté et une méditation marchée à la mi-temps

**11h15 à 11h45 :** enseignement sur le dialogue conscient par Nicole Archambault

**11h45 à 12h15 :** pratique du dialogue conscient 2 x2 puis retour en grand groupe

**12h15 à 12h45 :** diner. Le premier 10 minutes en silence

**12h45 à 13h00 :** échange avec le comité organisateur

- Bilan annuel
- Activités à venir
- Vos suggestions