

DU NOUVEAU au Rocher spirituel en janvier 2017



ATELIERS DE MÉDITATION

d'après l'approche du célèbre psychiatre

Christophe André

PREMIER PARCOURS

Du 24 janvier
au 28 février 2017

TOUS LES MARDIS
Ateliers d'une
durée de 75 minutes

CHOIX POSSIBLES
En après-midi
à compter de 13 h 30
ou
en soirée
à compter de 19 h

COÛT DE LA SESSION : 60 \$

MÉDITER, c'est s'arrêter de faire, de remuer, de s'agiter. C'est se mettre un peu en retrait, se tenir à l'écart du monde.

C'est apprendre graduellement à devenir plus CONSCIENT en intensifiant sa présence à l'instant présent. C'est devenir présent à tout soi-même, pour goûter le mieux-être dans son corps, dans sa tête et dans son âme.

C'est apprivoiser le silence et l'attention au Souffle, à la Vie qui bouge, tant à l'extérieur qu'à l'intérieur de soi. C'est se permettre une ouverture plus grande à son univers spirituel.

Le Rocher spirituel vous fait bénéficier de cette approche qui rejoint magnifiquement ses objectifs et sa mission.

NOTRE ANIMATEUR



Jean-Paul Simard est écrivain et détient un diplôme universitaire de 3^e cycle en anthropologie spirituelle.

Il est l'auteur du livre *La concentration créatrice*, une variante de la méditation de la pleine conscience.

Il a déjà donné une session de méditation à l'Ermitage de Lac-Bouchette. Il s'intéresse particulièrement à la personne dans son questionnement intérieur et aux rapports entre la spiritualité, la santé et la guérison.

LE ROCHER SPIRITUEL

216, de la Normandie, Chicoutimi QC G7H 3G1

Site WEB : www.lerocherspirituel.org Tél. : 418 973-3948 Courriel : vilsene@videotron.ca

JEAN-PAUL SIMARD Tél. : 418 602-1785 Cell. : 418 590-1996