

# 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<sup>e</sup> 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](http://www.lerocherspirituel.org) Tél. : 418 973-3948 Courriel : [vilsene@videotron.ca](mailto:vilsene@videotron.ca)

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