



# CORPS ET ÂME VERS NOTRE CENTRE

## Retraite de yoga et méditation chrétienne

17-19 septembre 2010

Cette retraite permettra d'explorer et d'expérimenter le yoga et la méditation chrétienne, deux voies spirituelles bien enracinées et plusieurs fois centenaires qui nous mènent à la source de notre être.

### LIEU

Cette retraite est offerte à Champboisé, dans un cadre unique et enchanteur : une ancienne ferme le long de la rivière Le Lièvre à Buckingham dans l'Outaouais où chaque personne a son propre ermitage pour la fin de semaine. Pour plus d'information sur Champboisé, consulter [www.champboise.org](http://www.champboise.org).

### PERSONNES-RESSOURCES

Michel Legault pratique la méditation chrétienne depuis plus de 20 ans et a écrit le livre *Sur la route du mantra : la méditation chrétienne revisitée*. Il a été Coordonateur national de la Canadian Christian Meditation Community de 2003 à 2007. Il a donné des ateliers et des conférences sur la méditation dans plusieurs villes du Québec, du Canada et aussi à l'étranger.

Lucie Smeltzer-Legault fait partie du réseau de méditation chrétienne depuis plusieurs années. Elle est professeure de yoga certifiée dans les approches Hatha Yoga et Kundalini. Elle a co-animé plusieurs fins de semaines sur le yoga et la méditation chrétienne. Elle détient une maîtrise en Counselling pastoral et travaille à Ottawa comme conseillère en Programme d'aide aux employés et comme professeure de yoga.

**COUT :** 120\$

### INSCRIPTION

En communiquant directement à Champboisé au 819.986.3036 ou à [champboise@globetrotter.net](mailto:champboise@globetrotter.net)

*Cette fin de semaine est ouverte à toute personne avec ou sans expérience de yoga ou de méditation.*