



CORPS ET ÂME VERS NOTRE CENTRE

Ressourcement

30 avril 2022

Une demi-journée pour devenir plus conscient.e.s de nos corps qui contiennent le souffle de l'Esprit et qui peuvent nous guider vers la possibilité de rester plus connecté.e.s à notre centre. Ces deux voies de méditation et de yoga sont bien enracinées dans les pratiques spirituelles depuis plusieurs siècles.

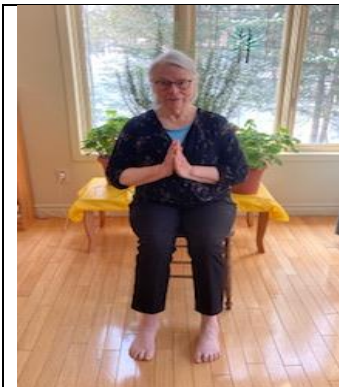
LIEU

Étant donné les présentes restrictions causées par la pandémie, cette activité sera offerte via vidéoconférence Zoom.

DÉTAILS

- 9h - Accueil
- Durant ce ressourcement, nous expérimenterons quelques étirements simples de yoga tout en restant assis ou en utilisant une chaise pour maintenir l'équilibre. Les exercices seront accompagnés par des lectures qui illustrent la dimension sacrée de notre être.
- Méditation silencieuse
- 12h30 – Conclusion avec un Notre Père accompagné d'une gestuelle

PERSONNE-RESSOURCE



Lucie Smeltzer-Legault fait partie du réseau de Méditation Chrétienne depuis plus de vingt-cinq ans et enseigne le yoga depuis vingt ans. Elle a fait des études en counseling pastoral et a aidé des personnes, couples, et familles à résoudre des problèmes et à grandir intérieurement. Depuis le début de la pandémie, elle offre des cours de yoga sur chaise par Zoom. Elle fait partie du groupe de méditation Chrétienne de Gatineau depuis son commencement en 2001 et l'anime depuis cinq ans.

COÛT

Vous pouvez faire un don à Méditation chrétienne (MCQRFC) si vous le désirez.

INSCRIPTION

Veillez vous inscrire sur le site web de MCQRFC :

<https://www.meditationchretienne.ca/inscription-au-ressourcement-de-l-outaouais-du-30-avril-2022-avec-lucie-smeltzer-legault/>