RESSOURCEMENT
– le dimanche 19 janvier 2025 –
à 14h 30 (par ZOOM)

THÈME : *CHEMINS VERS LE CENTRE*

Ce ressourcement ouvrira le chemin du yoga et de la méditation chrétienne, complété par des textes spirituels pour se centrer et s'aider à unir l'esprit, le cœur et le corps, afin d'être pleinement disponible à découvrir le beauté de sa vie. La session se terminera avec une période de méditation.

PERSONNE-RESSOURCE : madame *Lucie Smeltzer-Legault,*

Lucie Smeltzer Legault, une méditante de longue date, est responsable du groupe de méditation chrétienne à Gatineau. Elle est psychothérapeute à la retraite et a suivi les formations en plusieurs styles de yoga dans le but de l'enseigner. Elle l'a fait dans divers contextes au cours des 20 dernières années. Depuis 2020, elle enseigne un cours de yoga sur chaise par Zoom.

****

En vue de participer à ce ressourcement,
une inscription est requise :
sur le site web de MCQRFC : CLIQUER ICI
ou auprès du Secrétariat MCQRFC, info@meditationchretienne.ca ou 450-446-4649
Coordonnées à fournir :
Prénom et nom, adresse postale, numéros de téléphone, adresse courriel.

****

Contribution suggérée : 15,00$ par personne.

(un reçu d'impôt sera envoyé pour un don de 20$ ou plus)
*Tout don pourra se faire, à l'aide d'une **carte de crédit**, lors de l'inscription*
***par téléphone ou** à partir du **site web**, **ou encore** par virement bancaire **Interac**,*
***ou** par envoi postal par **chèque**.*

CONSIGNES POUR PARTICIPER AU RESSOURCEMENT DU 19 JANVIER 2025

CHEMINS VERS LE CENTRE

Pour retirer le maximum de bénéfices de cette session :

Ce dont vous avez besoin :

Une chaise sans bras (type cuisine)

Linge confortable qui vous permet de bouger,
comme un pantalon ample et un gilet en tissu extensible.

Respect de vos propres limites.

Cela veut dire respecter les limites de votre corps et de vote esprit aujourd'hui. Si vous trouvez qu'un des étirements ne serait pas bénéfique, vous pouvez simplement choisir de ne pas le faire ou de vous visualiser en train de le faire. Le respect de votre corps, de votre santé et de votre confort est essentiel. Vous êtes responsable de votre santé et ne devez rien faire qui pourrait l'endommager.

Mon histoire avec le yoga

Souvent, les personnes veulent savoir quelle sorte de yoga j'offre. Je suis certifiée pour enseigner le yoga kundalini, et le yoga hatha. De plus, j'ai suivi des formations spécialisées pour la relaxation, les précautions à suivre avec les personnes âgées, et les modifications pour rendre les postures de yoga accessibles en étant assis.

J'ai enseigné le yoga dans plusieurs contextes, en studio, dans les milieux de travail, et en offrant avec d'autres, des retraites de yoga et méditation chrétienne. En plus, j'offre un cours de yoga sur chaise une fois par semaine par Zoom depuis plus de quatre ans. Ces cours sont devenus populaires chez plusieurs membres de MCQRFC. Les participants mentionnent que prendre le temps de se centrer durant les cours les aide à traverser les moments d'anxiété et les difficultés de la vie avec plus de résilience.