



ATELIER D'INTRODUCTION **À LA MÉDITATION CHRÉTIENNE**

(Dans le cadre du 35^e anniversaire de MCQRFC – par ZOOM)

Venez découvrir la méditation chrétienne, appelée aussi prière de silence ! Elle fait partie d'une longue tradition qui remonte aux premiers siècles de la foi chrétienne.

Cet atelier s'adresse aux personnes débutantes dans cette pratique spirituelle, mais aussi, comme formation permanente, aux personnes déjà engagées, pour solidifier leur pratique. Celles-ci pourront choisir la ou les rencontres qui leur conviennent.

PERSONNE-RESSOURCE : Père Michel Boyer, franciscain (o.f.m.),
accompagnateur spirituel de MCQRFC.
À la lumière de son expérience,
il assurera l'animation.



CONTENU DE LA DÉMARCHE des 4 conférences:

- 1^{re} : La **place du corps** (posture et respiration),
- 2^e : la présence des **pensées de toutes sortes**, et l'attitude à adopter,
- 3^e : l'importance d'**un mot de prière** comme ancrage dans le silence,
- 4^e : et finalement les **pièges rencontrés**.

LE DÉROULEMENT :

Exposé, suivi d'un temps d'échange pour accueillir questions et commentaires.
Chaque rencontre se terminera par un exercice pratique.

4 RENCONTRES : **LES SAMEDIS 14, 21, 28 février et le 7 mars**
de 10h00 à 11h30 (HE – Heure de l'Est).

La participation aux 4 rencontres est fortement recommandée aux personnes débutantes.

CONTRIBUTION SUGGÉRÉE : **60,00 \$ pour les 4 rencontres.**
15,00 \$ pour chaque rencontre (à préciser laquelle).
(Une difficulté financière ne doit pas vous empêcher de vous inscrire.)

L'INSCRIPTION EST REQUISE (pour recevoir le lien ZOOM):

à partir du site web MCQRFC : **CLIQUER ICI**

ou auprès du Secrétariat de MCQRFC :
info@meditationchretienne.ca (en tout temps – on vous rappellera)
450-250-4649 (les mardis et jeudis après-midi : entre 14h et 18h)

Coordonnées à fournir : nom, adresse postale, numéros de téléphone, adresse de courriel.