



Cherchez-vous à avoir un plus grand sentiment de paix dans votre vie?  
Êtes-vous curieux et intéressé d'apprendre comment la méditation peut  
vous aider à atteindre cet objectif?

## Un Atelier d'Introduction à la Méditation

with Jeannie O'Connor 

Samedi, 20 Janvier 2018 14h-16h

Cet atelier de deux heures vous présentera à la méditation en  
apportant la conscience à ce qui suit:

Définir la  
méditation

Les avantages de  
la méditation

Types de  
méditation

Instruction sur la  
façon de méditer

Pratiquer une  
méditation

Obstacles à la  
méditation

**Veillez vous inscrire via votre compte Mind Body Online**

**ou**

**par e-mail [yogaphenix@gmail.com](mailto:yogaphenix@gmail.com)**

**Votre Investment**



**\$25.00**

[www.yogaphenix.ca](http://www.yogaphenix.ca) 37 Rue Lambton, Ormstown, QC 450-369-3661