

# VIPASSANA

CENTRE DE MÉDITATION  
VIPASSANA DU QUÉBEC

À Montebello  
depuis 2011



## JOURNÉE PORTES OUVERTES

**Dimanche 15 septembre 2024**  
**De 13 h à 16 h 30**

**810, côte Azélie**  
**Notre-Dame-de-Bonsecours (Montebello)**

**Visites guidées du Centre**

**Présentation de vidéos sur la méditation  
Vipassana, telle qu'enseignée par S.N. Goenka**

**Rafraîchissements**

**Activités pour les enfants**



La méditation Vipassana, telle qu'enseignée par S.N. Goenka, est une technique simple, concrète et non sectaire pour accéder à une réelle tranquillité d'esprit et mener une vie heureuse et paisible.