VIPASSANA

CENTRE DE MÉDITATION
VIPASSANA DU QUÉBEC

COURS DE MÉDITATION
ENFANTS ET ADOLESCENTS

Samedi 4 octobre 2025 — 8 à 12 ans
et
Dimanche 5 octobre 2025 — 13 à 17 ans

Durant ce cours, les étudiants apprendront
la technique de méditation Anapana,
afin de devenir maitres de leur esprit.

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.

www.suttama.dhamma.org 514-481-3504