

VIPASSANA

CENTRE DE MÉDITATION
VIPASSANA DU QUÉBEC

À Montebello
depuis 2011



COURS DE MÉDITATION ENFANTS ET ADOLESCENTS

Du samedi 24 septembre
au
25 septembre 2022

Un cours « hors Centre » a été prévu pour
les jeunes âgés de 8 à 15 ans,
au Centre Notre-Dame de la Rouge,
à Grenville-sur-la-Rouge

Durant ce cours, les étudiants apprendront
la technique de méditation Anapana,
qui est la première étape pour pratiquer
la méditation Vipassana.



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.