

Les jeunes D'AUJOURD'HUI FONT FACE À...



Stress et
anxiété



Colère et
frustrations



Surestimulation
et écrans



Manque de
confiance en soi



Difficultés
d'attention et de
concentration



Face à ces réalités, les jeunes ont besoin d'outils pour développer leur équilibre intérieur.

LES COURS DE MÉDITATION LEUR PERMETTENT DE DÉVELOPPER :



L'attention et la concentration



La confiance en soi



La bienveillance envers
soi-même et les autres



Le calme intérieur

L'apprentissage d'Anapana éveille un intérêt salutaire pour l'observation de soi et la méditation. Il offre aux jeunes des outils concrets qui pourront les accompagner tout au long de leur vie.



COURS POUR
ENFANTS (8 À 12 ANS)



29 MAI
2027



COURS POUR
ADOLESCENT·E·S
(13 À 17 ANS)



30 MAI
2027



Cours offerts en
français et en anglais



PARENTS

Offrez à votre jeune l'occasion de découvrir des outils qui favorisent l'équilibre, la paix intérieure et une meilleure compréhension de soi.



SERVANTS ET SERVANTES RECHERCHÉ·E·S

Servir les jeunes dans le Dhamma est une occasion précieuse de contribuer à leur bien-être et à leur épanouissement.

POUR SERVIR CE COURS, IL FAUT DÉJÀ AVOIR
MÉDITÉ UN COURS DE 10 JOURS.



Pour vous inscrire ou inscrire un jeune

Scannez le code QR ou visitez le calendrier
des cours du site Internet du Centre.



Centre de méditation Vipassana de Montebello

