

## JPC - Je libère mon esprit

Journées de Pleine Conscience [1]

13 February 2021 - 8:00

Vous devez remplir un formulaire pour vous inscrire. [2]

### Horaire type:

8h : Méditation assise guidée

8h25 : silencieuse

8h45 : lecture

9h15 : Discours du dharma

10h15 : Mouvements de Pleine Conscience

10h30 : Partages du dharma

11h45 : Chansons de pratique

12h : Clôture

MPC & MIAM, 6000 Côte-des-Neiges, Suite 110-115, Montreal, Qc, H3S 1Z8  
514-272-2832 - [info@mpcmontreal.org](mailto:info@mpcmontreal.org)

---

**Source URL:** <http://mpcmontreal.org/?q=en/node/1552>

### Links

[1] <http://mpcmontreal.org/?q=en/taxonomy/term/26>

[2] <http://www.mpcmontreal.org/node/1529>