



## **Occasion de pratiquer la méditation et l'empathie en plein air**

Nous sommes Catherine, Denise, Lydia et Mona, quatre femmes mues du désir de pratiquer et de propager l'empathie ou la présence attentive à des personnes qui cheminent vers davantage de conscience dans leur vie.

Pour ce faire, nous mettons à votre disposition des marches méditatives et empathiques (MME) qui auront lieu sur des sentiers faciles dans divers parcs au Québec (voir l'horaire ci-bas). Notre proposition est la suivante.

**Arrivée: 11h Fin: 16h**

- ☉ Présentation et introduction des MME – pendant le lunch (1-1 ½ hre)
- ☉ Marche méditative et silencieuse (une heure)
- ☉ Marche à deux avec écoute empathique ou marche silencieuse (une heure- 1 ½ hre)
- ☉ Cercle d'empathie (une heure)

*Dimanche, 26 février 2012*

**Parc national de la Yamaska**, 1780 David-Bouchard, Roxton Pond Piste de 8 km (Casse-croûte sur place)

<http://www.sepaq.com/pq/yam/information.dot>

*Dimanche, 29 avril 2012*

**Parc d'Oka**, 2020 ch. Oka, Oka <http://www.sepaq.com/pq/oka/information.dot>

Sentier A ou B 3.8km ou 2.6 et 3.2km (Restaurant sur place)

*Dimanche, 30 juin 2012*

**Parc d'environnement naturel de Sutton**, 100 ch. Réal, Sutton

Sentier Village – montagne 4.5km (Restaurants à proximité)

<http://maps.google.ca/maps/ms?msid=210033979886221079540.000487d06169803296db4&msa=0>

*Dimanche, 26 août 2012*

**Mont Rigaud**, 300 ch. St-Georges (à la sucrerie), Rigaud <http://mapq.st/AazICZ>

Sentier l'envolée du castor 4.5km (Restaurants à proximité) voir [www.sentiersdelescapede.com](http://www.sentiersdelescapede.com)

*Dimanche, 28 octobre 2012*

**Parc du Mont St-Bruno**, 330 rang des 25 est, St-Bruno-de-Montarville

Sentier des 5 lacs 8.8km (Chalet principale avec cafétéria)

<http://www.sepaq.com/pq/msb/information.dot>

*Dimanche, 16 décembre 2012*

**Parc de la Rivière Nord**, 750 ch. de la Rivière-du-Nord, Saint-Jérôme

Sentier Marie Victorin 3.2km (Aires de pique-nique) <http://mapq.st/z3kc0a>