

■ ■ Depuis sa création en 1937, l'Université spirituelle mondiale des Brahma Kumaris offre une éducation qui encourage l'épanouissement des valeurs spirituelles et morales, en misant sur la dignité de l'individu et les qualités inhérentes à chacun.

Elle propose, dans 8 600 centres répartis dans une centaine de pays, de nombreux programmes comprenant une introduction à la méditation, des ateliers de développement personnel et une sensibilisation à la paix.

L'Université spirituelle mondiale des Brahma Kumaris est une Organisation non gouvernementale affiliée au Département de l'information des Nations Unies et dotée d'un Statut consultatif général auprès du Conseil économique et social. L'Université mondiale des Brahma Kumaris a reçu de nombreux prix internationaux, dont sept prix de « Messagers de la paix » des Nations Unies.



« Je suis, j'ai toujours été et je serai toujours un enfant de Dieu. Faire cette expérience procure une telle force que nous nous élevons facilement au dessus de toute adversité. Appartenir à Dieu nous emplit de l'innocence d'un enfant et de la sagesse de Dieu. »

Dadi Janki, Directrice des Brahma Kumaris

Liste d'envoi

Pour recevoir nos mises à jour, inscrivez-vous à notre liste d'envoi en nous écrivant à : montreal@ca.bkwsu.org. Visitez également notre site Internet emergence-montreal.com.

Contributions

Toutes les activités : cours, conférences, ateliers etc. sont rendues possibles grâce à la générosité des participants. Les dons constituent la seule source de financement des centres. Nous émettons des reçus pour fins d'impôts.

Librairie de L'Émergence

Profitez des publications exclusives des Brahma Kumaris. Cassettes, CD, livres et cartes à prix abordables. Un complément utile à l'apprentissage de la méditation !

English Program

Classes and lectures are also offered in English. Please ask for our English brochure.

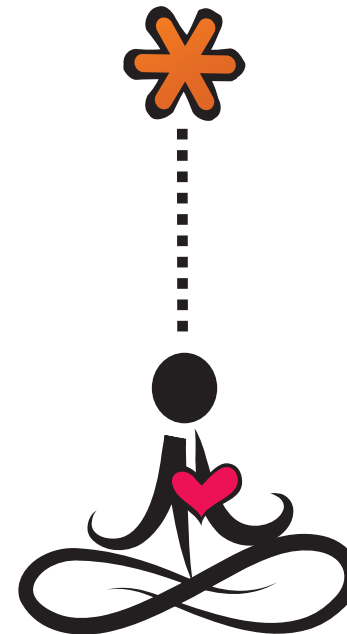
7501, rue Saint-Denis
Montréal, Québec
H2R 2E7

Au coin de la rue Faillon
2 rues au nord de Jean-Talon
Métro Jean-Talon - Autobus 31

Tél. : 514-271-7717

emergence-montreal.com
montreal@ca.bkwsu.org

2012 :: EXPÉRIMENTER LA PUISSANCE DE L'ÂME



PROGRAMMATION
JANVIER À AVRIL 2012



L'ÉMERGENCE
CENTRE BRAHMA KUMARIS

■ ■ L'Émergence, le Centre Brahma Kumaris de Montréal, est un lieu de ressourcement et d'apprentissage. À travers la méditation, cet espace favorise la découverte du soi, l'âme. À l'abri des tempêtes qui viennent souvent perturber notre esprit, chacun peut alors restaurer un sentiment d'harmonie en soi et avec le monde. L'Émergence encourage l'âme humaine à accéder à ses qualités innées et à développer ses capacités intérieures.

La méditation

La méditation du Raja Yoga stimule en soi un changement de conscience qui permet d'accéder à son trésor de paix intérieure. Il devient alors facile de générer des pensées qui font du bien et de vivre en harmonie avec ses valeurs profondes. Grâce à l'expression naturelle de son potentiel, la vie prend alors tout son sens.



« Il y a en chacun de nous une dimension parfaite et pure, inaltérée par les imperfections du monde environnant. Elle est emplie de qualités divines et se trouve dans un état constant de plénitude et de bien-être dépourvu de tout conflit et de toute négativité, cette partie de nous est un lieu de repos, une profonde et enrichissante expérience de silence. »

..... Les cours Cheminement spirituel Les ateliers Évènements spéciaux

Veillez vous inscrire au 514-271-7717.

■ ■ Cours de méditation

À la découverte de la méditation du Raja Yoga : une présentation des techniques de base et des principes fondamentaux sur lesquels repose cette forme de méditation. Une formation offerte à tous, répartie sur quatre semaines.

Le jour : de 10 h 30 à 12 h
Les samedis 11, 18, 25 février et 3 mars
Les mercredis 4, 11, 18 et 25 avril

En fin de journée : de 17 h à 18 h 30
Les mardis 28 février, 6, 13 et 20 mars

Le soir : de 19 h à 20 h 30
Les mardis 17, 24, 31 janvier et 7 février
Les jeudis 2, 9, 16 et 23 février
Les jeudis 15, 22, 29 mars et 5 avril
Les lundis 23, 30 avril, 7 et 14 mai



■ ■ Cours de Raja Yoga*

Une introduction à la philosophie du Raja Yoga et à la vision du monde qu'elle propose. Une formation répartie sur quatre semaines.

* Prérequis : « Cours de méditation »

Le jour : de 10 h 30 à 12 h
Les samedis 10, 17, 24 et 31 mars

En fin de journée : de 17 h à 18 h 30
Les mardis 3, 10, 17 et 24 avril

Le soir : de 19 h à 20 h 30
Les lundis 16, 23, 30 janvier et 6 février
Les mardis 28 février, 6, 13 et 20 mars
Les jeudis 19, 26 avril, 3 et 10 mai

■ ■ Introduction au murli*

Une formation de cinq semaines pour tous ceux qui souhaitent expérimenter un mode de vie spirituel.

* Prérequis : « Cours de Raja Yoga »

Le jour : de 10 h 30 à 12 h
Les samedis 14, 21, 28 avril, 5 et 12 mai

Le soir : de 19 h à 20 h 30
Les lundis 20, 27 février, 5, 12 et 19 mars
Les mardis 27 mars, 3, 10, 17 et 24 avril

Bienvenue à tous ! Aucune inscription n'est requise.

■ ■ L'heure méditative

Méditation accompagnée de musique, de silence et de commentaires. Une activité favorisant la paix intérieure, offerte à tous ceux et celles qui désirent expérimenter la méditation du Raja Yoga.

Les dimanches, de 19 h à 20 h

■ ■ Méditation internationale pour la paix

Une méditation qui se fait à l'unisson avec des centaines de milliers de personnes à travers la planète, tous les troisièmes dimanches du mois. Une heure pour soutenir la paix dans le monde, en commençant à l'intérieur de soi.

Les dimanches, de 19 h à 20 h
15 janvier, 19 février, 18 mars et 15 avril

■ ■ Augmentez votre bien-être... en 90 minutes !

L'Émergence vous invite à venir découvrir des méthodes simples pour élargir votre univers spirituel. Soirée de méditation, de réflexion et de partage pour exceller dans l'art de vivre.

Les mercredis, de 19 h à 20 h 30



Nouveau à L'Émergence !



Activités en espagnol

■ ■ Cours de méditation

Pour connaître l'horaire, veuillez nous contacter.

■ ■ Conférences

Le lundi 16 janvier, de 19 h à 20 h 30

Pour connaître l'horaire des suivantes, n'hésitez pas à nous contacter.

Veillez vous inscrire au 514-271-7717.

■ ■ Autosuggestion et méditation

Qu'est-ce que l'autosuggestion et quelle est son influence dans notre vie ? Existe-t-il une relation entre l'autosuggestion et la méditation ? L'atelier nous permettra de répondre à ces questions, tout en guidant les participants à travers plusieurs pratiques de méditation.

Samedi 14 janvier, de 9 h 30 à 12 h 30

L'atelier sera animé par Jean-Yves Baudet du centre de Raja Yoga de Gatineau.

■ ■ Mon courage, ton courage

Le courage est le pouvoir d'écouter la sagesse de son propre cœur et d'agir selon la voix de sa conscience. Il peut émerger de différentes façons et c'est ce que nous allons découvrir en partageant ensemble des récits et expériences relatifs à cette grande qualité du cœur.

Samedi 18 février, de 13 h 30 à 16 h 30

Atelier animé par Gisèle Houle, Roselyne Liberge et Micheline Tanguay



■ ■ Atelier créatif

Basé sur l'exploration de soi et de l'autre par des jeux, des mouvements et une musique propice à l'introspection, l'atelier propose une expérience au cœur de soi et d'échange avec l'autre, dans un esprit de fraternité.

Samedi 24 mars, de 13 h 30 à 16 h 30

Atelier animé par Jacinthe Chiasson et Micheline Tanguay

■ ■ Apprivoiser ses émotions

Les hauts et les bas de la vie quotidienne entraînent de nombreuses émotions. Pour maintenir une vie équilibrée, il est important de reconnaître ses émotions, de comprendre leurs effets, de savoir les accueillir et les transformer.

Samedi 21 avril, de 13 h 30 à 16 h 30

Atelier animé par Gisèle Houle

Veillez vous inscrire au 514-271-7717.

Activités Jeunes adultes

■ ■ Atelier ~ Qui suis-je en 2012 ?

Quel rôle unique ai-je à jouer en ce moment ? L'atelier explorera ce qui fait de chacun un être spécial. Il mettra en lumière le potentiel unique que nous avons à offrir en 2012, afin d'agir de manière plus consciente et effective dans notre vie de tous les jours.

Dimanche 29 janvier, de 13 h 30 à 16 h 30

■ ■ Café Om

Dans une atmosphère urbaine et spirituelle, explorez et partagez sur vos valeurs et laissez-vous vibrer.

Vendredi 6 avril, de 19 h à 21 h 30

Les activités seront animées par JAM – Les Jeunes adultes de L'Émergence.



■ ■ PARENT ~ L'amour au pouvoir*

Programme spécialement conçu pour Amener une compréhension plus profonde du Respect de soi en tant que parent. Cet atelier vise à Éveiller en chacun et chacune la Noblesse de son rôle, sans oublier tous les Trésors qui s'y trouvent.

* Six sessions hebdomadaires d'une durée de deux heures, offertes aux parents vivant seul ou en couple.

L'atelier sera animé par Line Johnson, Micheline Tanguay, Dave Marmen et Vheena Vanier.

Les jeudis 12, 19, 26 avril et 3, 10, 17 mai, de 19 h à 21 h

■ ■ Gymnastique de méditation*

Plusieurs exercices seront offerts dans le but de renforcer le pouvoir de concentration, favorisant ainsi plus de flexibilité dans la compréhension et la pratique de chacun. Le résultat en sera un pouvoir du yoga naturel et facilement accessible.

* Prérequis : « Cours de méditation »



Lundi 13 et mardi 21 février, de 19 h à 20 h 30

Session animée par Line Johnson, Micheline Tanguay et Vheena Vanier