

# Pour connaître des approches de la méditation

**DRUMMONDVILLE.** De plus en plus de gens s'initient à la méditation pour se donner des temps de calme et rechercher le bénéfice d'une plus grande clarté d'esprit. C'est en ce contexte que sera offerte une soirée d'information au sous-sol de la basilique Saint-Frédéric ce soir de 19 h à 20 h 30.

De nombreuses écoles primaires de par le monde enseignent la méditation aux enfants. Certains adultes font un cheminement dans la méditation bouddhiste et d'autres retournent aux racines de la méditation chrétienne. Ces différents «Chemins de méditation» seront les sujets abordés par des formateurs de chacune de ces méthodes. Ils présenteront leur démarche, ses bienfaits et ses caractéristiques. Les participants pourront ensuite poser des questions et s'entretenir avec eux. La rencontre se terminera par un temps de silence où les personnes qui le désireront pourront méditer, chacun selon son approche durant une quinzaine de minutes.

«Nous tenons à présenter aux gens différents courants de spiritualité. Le temps du carême, le temps du printemps, c'est souvent le moment de faire un ménage intérieur et d'ouvrir les fenêtres pour laisser entrer de l'air frais... Pour nourrir sa spiritualité, il faut bien s'aérer l'esprit aussi», soumet Yves Grondin, agent de pastoralie à la paroisse.

Le père Michel Boyer présentera la méditation chrétienne, une pratique remise de



La méditation comprend différentes approches. (Photo - DepositPhotos)

l'avant il y a une quarantaine d'années par le moine bédictin John Main. De la communauté des Franciscains, le Père Boyer accompagne de nombreux groupes dans les régions

de groupe dans le monde font la promotion de cette pratique qui se vit en privé comme en petit groupe.

C'est une drummondvilloise d'origine qui présentera la méditation bouddhiste. Marie-Claude Martel est formatrice. Coordinatrice des programmes d'études au Centre de méditation Kadampa de Montréal, elle est, selon Yves Grondin, grandement appréciée pour son attitude chaleureuse. «Elle offre des enseignements inspirants qui révèlent une compréhension claire et une expérience personnelle profonde du mode de vie et de la méditation Kadampa», précise-t-il.

La drummondvilloise Lyne Larocque détient une maîtrise en psychoéducation. Elle est aussi enseignante de yoga pour les adultes et les enfants. «Elle forme les personnes à la méditation pleine conscience. Elle donne des ateliers au Centre communautaire Pierre-Lemaire. La méditation pleine conscience s'est développée en Occident grâce, entre autres, aux écrits de chercheurs en de Jon Kabat Zin, un psychiatre américain et de Christophe André dans le monde francophone. Les chercheurs ont démontré que la méditation apportait des bénéfices réels à la santé physique et mentale».

C'est une invitation à prendre le temps de découvrir des outils pour vivre le moment présents, d'ajouter M. Grondin.

## Postes vacants chez Siemens

Aidez-nous à proposer des réponses durables partout au Canada.



Grâce à nos innovations dans des domaines comme l'énergie, la santé, les infrastructures urbaines et la productivité industrielle, nous trouvons des réponses aux questions pressantes de notre époque. C'est pourquoi nous sommes toujours à la recherche de personnes curieuses et ouvertes, qui osent poser des questions difficiles comme tous les employés de Siemens, partout au monde. Êtes-vous ce genre de personne ?

### SIEMENS DRUMMONDVILLE A PLUSIEURS POSTES À COMBLER !

- Journaliers
- Machinistes/Ferblantiers
- Technicien assurance qualité
- Ingénieur mécanique/électrique
- Superviseur de production

Pour de plus amples information concernant les postes, veuillez aller consulter les offres complètes sur le site internet de Siemens au [www.siemens.ca/carrieres](http://www.siemens.ca/carrieres)

L'une des ces offres d'emploi vous intéresse, vous avez les qualifications, faites nous parvenir votre CV par courriel en mentionnant le poste pour lequel vous postulez à [josianne.duguay-rheault@siemens.com](mailto:josianne.duguay-rheault@siemens.com)

## Auberge Bon Conseil

### Préposé(e) aux bénéficiaires

- Taux à l'embauche : 13\$ / heure
- Poste jour/soir/nuit

### Plongeur(euse)

Faites parvenir votre cv. à l'adresse suivante :

[aubergebonconseil@hotmail.com](mailto:aubergebonconseil@hotmail.com) ou par télécopieur : 819 336-9315

## MONTPLAISIR

Nous sommes à la recherche d'un(e) **PRÉPOSÉ(E) AU DÉPARTEMENT DE SERVICE**

### Principales fonctions :

- Effectuer l'entretien et les réparations mineures des changements
- Faire la rotation ou la vérification de la pression des pneus.
- Remplacer les ampoules, les essuie-glace ou les courroies au besoin.
- Le remplissage des filtres à huile, à air et à essence.

Temps plein | Permanent | 40 hrs / De jour

Moyen de communication: [diacroix@montplaisir.ca](mailto:diacroix@montplaisir.ca)

## Tim Hortons EMBAUCHE

Personne dynamique, qui aime l'action, les défis, le travail d'équipe, la reconnaissance et qui veut s'amuser tout en travaillant, **L'ÉQUIPE VOUS ATTEND!**

### NOUS OFFRONS :

- HORAIRE FLEXIBLE ET ADAPTÉE
- ÉCHELLE SALARIALE Generouse (3 mois, 6 mois, 1 an, ...)
- REPAS À 50%
- FORMATION PAYÉE
- UNIFORME FOURNI
- % vacances supplémentaires / monnayable
- PRIMES DE QUART

Plusieurs postes ouverts : **JOUR - SOIR - NUIT PERMANENTS** Temps plein/temps partiel Postes ouverts aux retraités et semi-retraités

Écrivez-nous : [timhortons.drumsmondville@hotmail.ca](mailto:timhortons.drumsmondville@hotmail.ca)

Où venez nous voir en restaurant