



Un studio exclusivement pour la méditation.  
Montreal's first studio exclusively for meditation.

## TARIFS/PRICING

Cours individuel/Drop-in	<b>12-15 \$</b>
Forfait 5 cours/5 class pack	<b>65 \$</b>
Forfait 10 cours/10 class pack	<b>120 \$</b>

**15 %** de réduction pour les étudiants  
**15% off** for students

Renouvellement automatique/ Auto-renew membership	<b>85 \$</b>
--	--------------

**20 %** de réduction sur les ateliers  
pour les membres  
**20% off** on workshops for members

Consultez notre site web pour d'autres promotions et options tarifaires  
See our website for additional promotions and pricing options

**PROMOTION  
D'INTRODUCTION:  
UN MOIS ILLIMITÉ**

**50\$**

**INTRO OFFER:  
ONE MONTH  
UNLIMITED**

# HORAIRE MILE END SCHEDULE 207 rue Saint-Viateur Ouest

**LUN/MON    MAR/TUES    MER/WED    JEU/THURS    VEN/FRI    SAM/SAT    DIM/SUN**

<b>9h30 – 10h</b> Présence du praticien <i>(silencieux)</i>  Practitioner's Presence <i>(Silent)</i>	<b>9h30 – 10h</b> Présence du praticien <i>(silencieux)</i>  Practitioner's Presence <i>(Silent)</i>	<b>8h – 8h45</b> Pleine présence du matin Morning Mindfulness  <b>9h30 – 10h</b> Présence du praticien <i>(silencieux)</i>  <b>9h30 – 10h</b> Présence du praticien <i>(silencieux)</i>	<b>9h30 – 10h</b> Présence du praticien <i>(silencieux)</i>  Practitioner's Presence <i>(Silent)</i>	<b>8h – 8h45</b> Pleine présence du matin Morning Mindfulness  <b>9h30 – 10h</b> Présence du praticien <i>(silencieux)</i>	<b>10h – 11h</b> Repos intégratif Integrative Rest  <b>11h30 – 12h15</b> Pleine présence, pleine conscience	<b>10h – 11h</b> Sunday Presence
<b>12h15 – 13h</b> Midi Mindfulness	<b>10h30 – 11h30</b> Méditation en mouvement	<b>12h15 – 13h</b> Présence du praticien <i>(silencieux)</i>  Practitioner's Presence <i>(Silent)</i>	<b>12h15 – 12h45</b> Midi Mindfulness	<b>12h15 – 13h</b> Présence du praticien <i>(silencieux)</i>  Practitioner's Presence <i>(Silent)</i>		
<b>18h – 19h</b> L'esprit du débutant	Embodied Presence  <b>12h15 – 12h45</b> Midi Mindfulness	<b>12h15 – 13h</b> Midi Mindfulness	<b>17h30 – 18h15</b> Pleine présence, pleine conscience  Mindful Presence	<b>12h15 – 13h</b> Midi Mindfulness		
<b>19h30 – 21h</b> Présence POC	<b>17h30 – 18h15</b> Pleine présence, pleine conscience  <b>19h – 20h30</b> Résistance en pleine conscience  Rest to Resist	<b>18h – 18h45</b> Self-Compassion  <b>19h30 – 20h30</b> Mindfulness Meditation	<b>19h – 20h30</b> Atelier Workshop	<b>17h – 17h45</b> Beginner's Mind  <b>19h – 20h</b> Présence psychédélique  Psychedelic Presence		

**Venez nous voir au nouveau studio au centre-ville / Come see us at our new downtown location.**

1470 rue Peel, bureau 725, la tour B

Consultez notre site web pour l'horaire. / Check our website for the up to date schedule.

[www.presencemeditation.ca](http://www.presencemeditation.ca)

  @presencemeditation