



Transcendental Meditation

Come and join us on Monday evenings to learn how to practice Transcendental Meditation to improve your mind, your health and your mental well-being.

Don Laframboise comes to us with over 40 years of practice and 25 years of teaching this mindful art.

With over 5000 adept, Don can teach you how to take care of yourself by changing your attitude and learning new positive ways to enhance your day to day lives.

La méditation transcendantale

Venez nous rejoindre les lundis en soirée pour apprendre à pratiquer la Méditation Transcendantale pour améliorer votre esprit, votre santé et votre bien-être mental.

Don Laframboise vient à nous avec plus de 40 ans de pratique et 25 ans d'enseignement de cet art conscient.

Avec plus de 5000 adeptes, Don peut vous apprendre à prendre soin de vous en changeant votre attitude et en apprenant de nouvelles façons positives d'améliorer votre quotidien.



Monday / Lundi

7-8:30

Starting / Débutant

January 22 janvier

1 King St. Charles

Craft Room



**Centre de santé communautaire
de Sudbury-Est**

**Sudbury East
Community Health Centre**

For more information and to register call

Joanne Violette at 705-867-0095

Appeler pour plus d'information et pour vous inscrire

