

Les dimanches de 15h à 17h au Centre Padua, 1950 St. Antoine Ouest (proche du Métro Georges Vanier).

Les sessions sont en anglais et incluent des instructions sur la méditation, méditation assise et méditation marchée, et soit un discours sur le Dhamma et discussion ou une méditation guidée sur la bonté (metta). Daryl Lynn Ross guidera les sessions au Centre Padua.