

GROUPE SUR LA PLEINE CONSCIENCE

Qu'est ce que la pleine conscience ou le «mindfulness» ?

Une manière de méditer qui change notre façon
d'être avec nous-mêmes.

À quoi on s'engage en participant ?

Rencontre d'information et évaluation individuelle
obligatoires (2 et 9 mars) avant l'inscription.

8 séances de deux heures sans absence

Mettre en pratique les exercices durant la semaine

Problématiques abordées

Humeur dépressive

Anxiété

Colère

Maladie physique/chronique

Douleur

Impulsivité

**RENCONTRE D'INFORMATION OBLIGATOIRE:
28 FÉVRIER DE 13 H À 15 H**

Dates du groupe :

Les mardis du 14 mars au 2 mai 2017 de 13 h à 15 h

Salle Roland-Beaulieu (2^e étage du CSCE Cornwall: 841, rue Sydney)

Instructeurs de méditation en pleine conscience

Laurraine Brabant, M.A. S.C., P.A. et Robert Ménard, M.A. Couns.

Thérapeutes en santé mentale



Centre de santé
communautaire
de l'Estrie

Information et inscription:

613 937-2683