

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 y participant ?

Rencontre d'information et évaluation individuelle obligatoires 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 ou chronique

Douleur

Impulsivité

**RENCONTRE D'INFORMATION OBLIGATOIRE:
6 SEPTEMBRE DE 13 H À 15 H**

Dates du groupe :

**Les mercredis du 20 septembre au 22 novembre 2017
de 13 h à 15 h à la salle Roland-Beaulieu
(2^e étage du CSCE Cornwall: 841, rue Sydney)**

Instructeur de méditation en pleine conscience

Robert Ménard, M.A. Couns., PA
Psychothérapeute autorisé

**Information et inscription:
613 937-2683**