

Atelier:

Gestion du stress

La pleine conscience

La pratique de la pleine conscience permet de vous exercer à vivre dans le moment présent. C'est l'attention dépourvue de jugement que nous portons à l'enchaînement des événements dans notre vie. C'est une prise de conscience qui touche à la fois nos pensées, nos émotions, nos réactions, notre corps et notre façon d'interagir avec le monde qui nous entoure.

“C'est la contemplation du moment présent dans un esprit d'attention et de discernement.” – Jon Kabat-Zinn

Les moyens utilisés sont:

La méditation, le balayage corporel, l'observation de soi et les mouvements en pleine conscience.

Vous aurez à prévoir de 30 à 40 minutes par jour dans votre horaire pour pratiquer les exercices demandés.

Présentée par: Mme Carole Delisle

En ligne: 8 rencontres à visionner chez soi et le support par visioconférence en direct (une par semaine).

Coût: \$200 (incluant l'accès aux vidéos, PDF, mp3 et le support par visioconférence).
Paiement par chèque ou par Interac ou par carte de crédit acceptée par PayPal.
\$100 si déjà suivi l'atelier.

Minimum: 6 personnes

C'est une démarche qui comporte 8 rencontres:

- **Visioconférence en direct les lundis soirs: à 19h chaque semaine.**
À partir du 19 avril au 7 juin 2021

Informations ou inscription: tél-fax (819) 565-3272 ou www.conscienceplus.ca