

# HORAIRE EN GROUPE: RENCONTRES COMPLÉMENTAIRES

## Avril à juillet 2020



clinique  
psychosomatique  
de l'estrie

En raison de la pandémie du COVID-19,  
les rencontres en groupe sont annulées  
jusqu'à nouvel ordre.

INSCRIPTION: 819 565-3272

Site Web: www.LucLupienMd.ca

1871 Galt Ouest, Sherbrooke QC, J1K 1J5

**MODÈLES COGNITIFS ET COMPORTEMENTAUX:** minimum 2 personnes **par le Dr Luc Lupien, md \***  
Temps de thérapie couvert par la RAMQ. Prérequis: Avoir fait la TCC #1 à #3 ou équivalence des techniques de base en TCC.

THÉRAPIE EN TCC	LUNDI AM 9h00 à 11h00	MARDI SOIR 19h00 à 21h00
TROUBLES ANXIEUX, TAG, INQUIÉTUDES	6 Avril	8 Juin
TROUBLE DE L'ADAPTATION	20 Avril	15 Juin
DÉPRESSION	27 Avril	22 Juin
TR. PANIQUE, AGORAPHOBIE, PHOBIES	4 Mai	29 Juin
INSOMNIE	11 Mai	6 Juillet
CHANGEMENT D'UN COMPORTEMENT	25 Mai	13 Juillet
PHOBIE SOCIALE	1er Juin	16 Juin

  

THÉRAPIE EN TCC & PLEINE CONSCIENCE	MERCREDI PM 14h à 16h	JEUDI PM	MARDI SOIR 19h00 à 21h00
PRATIQUE DES TECHNIQUES DE LA TCC	15 Juillet	21 Mai	7 Avril
		11 Juin	

\* Avec le Dr Luc Lupien: Aucun frais en groupe. Inscription à un groupe non-respectée: frais de \$40 si moins de deux personnes. Les rencontres peuvent être reprises.



**Conscience**

**P L U S**

INSCRIPTION: 819 565-3272

Site Web: www.ConsciencePlus.ca

1871 Galt Ouest, Sherbrooke QC, J1K 1J5

**THÈMES D'ENSEIGNEMENT:** coût de \$20 par rencontre, minimum: 3 personnes **par Mme Carole Delisle \*\***  
Prérequis: Avoir fait la Base #1 à #3 ou équivalent. Pédagogue

ENSEIGNEMENT	MERCREDI AM 9h00 à 12h00	MARDI SOIR 18h30 à 21h30
COMMUNICATION & AFFIRMATION DE SOI	13 Mai	9 Juin
ESTIME DE SOI	20 Mai	15 Juillet
DÉPASSER LA CULPABILITÉ	27 Mai	7 Juillet
BILAN ET CONFLIT RELATIONNEL	1er Avril	3 Juin
GESTION DE LA COLÈRE	8 Avril	12 Mai
ACCEPTATION - PARDON - LÂCHER-PRISE	15 Avril	26 Mai
APPRIVOISER LE STRESS ET MÉDITATION	22 Avril	10 Juin
ERREURS DE PENSÉES	29 Avril	17 Juin
DE L'EGO À LA CONSCIENCE	6 Mai	8 Juillet
		14 Avril

\*\* Avec Mme Carole Delisle: Coût de \$20 par rencontre d'enseignement. Rencontres non couvertes par une assurance. Inscription à un groupe non-respectée (délai de 24 heures): frais de \$25. Les rencontres peuvent être reprises sans frais.

**ATELIER: GESTION DU STRESS - LA PLEINE CONSCIENCE** minimum: 6 personnes **par Mme Carole Delisle**

LUNDI SOIR: 19h00 à 21h00 du 5 Octobre au 23 Novembre 2020 OU printemps 2021
MERCREDI PM: 14h00 à 16h00 du 7 Octobre au 25 Novembre 2020 OU printemps 2021
<b>Coût: \$20 pour l'inscription et \$160 pour huit rencontres avec Carole Delisle.</b> Aucun pré-requis. Peuvent être reprises: coût de \$80.

Horaire et coût: sujet à changement avec préavis affiché

Modifié le: 2020-02-24