

**ATELIER DE GESTION DU STRESS
PAR LA PRATIQUE
DE LA PLEINE CONSCIENCE**

Redécouvrez le havre de paix qui sommeille en vous !



Pour mettre davantage de conscience dans sa vie et favoriser un meilleur équilibre physique, mental et émotionnel. Diverses méthodes sont mises en pratique dont une séance de méditation à chaque semaine.

Avec LUC TOUSIGNANT

Tous les mercredis de 19h à 20h30

Du 19 septembre au 12 décembre 2018

En collaboration avec L'Avant-garde GROUPE D'ENTRAIDE

462, rue St-Paul, La Prairie J5R 2R5

6 \$ et 10 \$ non-membre

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.

450 332-4463

www.groupegeme.com