

# GROUPE DE MÉDITATION

## 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 **17 janvier** au **16 mai 2018**

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

1085, boul. Ste-Foy, bureau 232 Longueuil  
6 \$ et 10 \$ non-membre

**RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS**

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

**450 332-4463**

**[www.groupegeme.com](http://www.groupegeme.com)**