

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