



# Cultiver la Pleine conscience

Un art de vivre vers le mieux-être!

*Dégagez-vous du stress une fois pour toutes !*

7 janvier et 18 février 2016 19 h 00

*Au cœur de la pleine conscience :*

*Une voie simple-Un mieux-être durable*

11 janvier et 25 février 2016 19 h 00

*Stress et Pleine conscience – Formation - 16 heures*

Dès le 18 janvier 2016 19 h 00 et 6 février 2016 10 h 00

*Journée de “Pleine conscience”*

30 janvier 2016 de 9 h 00 @ 16 h 00



**Lucie Poitras** est infirmière et formatrice à la pleine conscience. Elle initie les individus et les organisations à la pratique méditative. Les ateliers qu'elle anime sont reconnus par la Faculté des sciences infirmières de l'Université de Montréal pour tous les professionnels de la santé. Elle offre des consultations individuelles et anime depuis 20 ans des ateliers de méditation.

**Inscription obligatoire et Information**

Lucie Poitras | T 514 219-0032 |

[lpoitras@ethiqueparlecoeur.com](mailto:lpoitras@ethiqueparlecoeur.com) |

[www.ethiqueparlecoeur.com](http://www.ethiqueparlecoeur.com)