

ATELIERS MÉDITATION & YOGA

par la pleine conscience



Maxime Bourgault,
psychologue / instructeur

**Enrichir sa vie grâce
à la pleine conscience**

22 août (4 semaines)
Jeudi de 19h à 21h30



Lucille Shaw,
erg. / instructrice

**Pleine Conscience
pour la réduction
du stress**

9 septembre (9 semaines)
Lundi de 19h à 21h30
—
12 septembre (9 semaines)
Jeudi de 9h15 à 11h45



Marie-Lise Nolet,
ergothérapeute

&



Isabelle Chabot,
ergothérapeute

**Vivre différemment
son rôle de parent par la
pleine conscience**

3 octobre (4 semaines)
Jeudi de 19h à 21h00



Sylvie Lemelin
instructrice

**Approfondir
sa pratique de méditation en
pleine conscience**

7 octobre (7 semaines)
Lundi de 14h à 16h30



Isabelle Soucy,
instructrice

**Cultiver l'équilibre intérieur
dans le déséquilibre du quotidien :
Investir dans son bien-être par les
méthodes d'autoapaisement**

26 octobre (7 semaines)
Samedis de 10H À 12H



**INSTRUCTEURS
et THÈMES variés**

**MERCREDIS de la
pleine conscience**
19h à 20h30 (Groupe ouvert)

NOUVEAU
12h15 à 13h00



MIDIS conscients
Ateliers de méditation
de type drop-in



clinique alinéa

La **Clinique Alinéa** se spécialise dans la **psychothérapie** et l'**évaluation neuropsychologique** d'enfants, d'adolescents et d'adultes. Des services d'**orientation professionnelle**, d'**ergothérapie**, de **psychoéducation**, de **sexologie** et de **travail social** sont également offerts. Les professionnels de l'équipe ont le souci de répondre à vos besoins de façon empathique et personnalisée en s'appuyant sur des approches reconnues dans ces différents domaines.



clinique
alinéa



cliniquealine.com

418 261-5742