

# 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](http://cliniquealine.com)

418 261-5742