

Programmation Psy-C.O. RH – Méditation pleine conscience

Lieu des ateliers : 4600, boulevard Henri-Bourassa, Québec (Québec), G1H 3A5

Activités	Pour qui?	Modalités	Prochaines dates
<i>Initiation en individuel</i>	Toute personne souhaitant s'initier à la pratique <u>autonome</u> de la méditation de pleine conscience	Un minimum de 2 rencontres est souhaitable Coût : 90 \$ par séance de 50 minutes	Sur rendez-vous les mardi et vendredi
<i>Initiation en groupe</i>	(aucun prérequis)	3 ateliers d'une heure Coût : 45 \$	28 janvier, 4 et 25 février 2017 à 9 h (samedi)
<i>Cours de méditation pleine conscience</i>	Toute personne désirant une pratique régulière en petit groupe	1 h par semaine Session de 8 cours* Coût : 120 \$	Du mardi 31 janvier au mardi 21 mars 2017, 17 h
<i>Conférence : Dépression : Réduire les risques de rechute grâce à la méditation pleine conscience</i>	Adulte ayant vécu un épisode dépressif et désireux de comprendre comment la pleine conscience peut l'aider à atteindre et maintenir un état de bienveillance envers soi	90 minutes Coût : 20 \$	28 février 2017, 19 h
<i>Conférence : Être parent en pleine conscience : pratiquer la méditation pleine conscience avec mon enfant</i>	Parents voulant découvrir les bienfaits de la méditation de pleine conscience pour eux, leur enfant ainsi que dans la dynamique familiale	90 minutes Coût : 20 \$	À venir au printemps 2017

L'animatrice :

Marie Mougnet possède plusieurs années d'expérience en tant que formatrice auprès d'adultes. Formée à l'enseignement de la méditation pleine conscience, elle accompagne les personnes qui souhaitent développer une attention bienveillante et expérimenter le mode être en parallèle du mode faire qui occupe de plus en plus nos vies. Titulaire d'une maîtrise en psychologie en France, elle est en processus de reconnaissance auprès de l'Ordre des psychologues du Québec.

Remarques :

Pour démarrer, les groupes doivent être composés d'au moins 5 participants (10 au maximum). Psy-C.O. RH se réserve le droit d'annuler un cycle de cours si le minimum de participants n'est pas atteint.

*Pour rejoindre le groupe de méditation en milieu de session, au moins une séance en individuel est demandée.

Les ateliers sont payables à l'inscription. Plusieurs modes de paiement sont offerts :

En ligne : PayPal, carte de crédit

En personne (au 4600, boulevard Henri-Bourassa, bureau 103) : chèque à l'ordre de Psy-C.O. RH, paiement direct ou argent comptant

Pour toute question, vous pouvez communiquer avec l'animatrice par courriel à l'adresse m.mougnet@psycorh.com ou laisser un message au (418) 802-6309. Au plaisir!