

# Ateliers gratuits pour tous

## Découvrez la pleine conscience !

**Invité : Michael Rousseau**

Cette série d'ateliers se veut une introduction à la pleine conscience. Le tout amené sous forme expérimentale a pour but la découverte, l'apprentissage et l'application de diverses techniques de pleine conscience dans les situations quotidiennes. **Activité gratuite !**

Numéro Des ateliers	Thème des ateliers	Objectifs	Sujets abordés
1 2018-05-08	S'ouvrir	Développer une distance saine avec les pensées et des émotions	Acceptation Défusion
2 2018-05-15	Être présent	Entrer en contact avec l'instant présent	Soi comme contexte Moment présent
3 2018-05-22	Faire ce qui importe	S'engager dans nos actions en fonction de nos valeurs	Valeurs Actions engagées
4 2018-05-29	Compassion	S'ouvrir à soi et aux autres	Bienveillance Humanité commune Pleine conscience

**Les 8, 15, 22 et 29 mai 2018**

**de 19:00 à 20:30**

Au Centre Multifonctionnel  
de Saint-Raymond

**L'Arc-en-Ciel**

Organisme communautaire  
en santé mentale  
de Portneuf

Inscription ou informations : 418-285-3847 poste 232