

Groupe de méditation de Pleine Conscience de l'Hôpital Ste-Mary

Activités régulières ^[1]

04 Septembre 2019 - 14:00 à 16:00

Tous les mercredis - Sessions 2019-2020 - **4 sept 2019 au 17 juin 2020**

Pause d'été en juillet - août

Groupe de méditation de Pleine Conscience - MPC-IPCAM - Hôpital St-Mary avec Dr Suzanne Lamarre, psychiatre au Centre hospitalier St-Mary, Dr Billon, psychiatre à l'Hôpital Notre-Dame et Lily Gozlan, enseignante à l'Institut de Pleine Conscience Appliquée de Montréal

La méditation de Pleine Conscience est un outil de thérapie alternatif à présent reconnu et largement recommandé pour réduire le stress, l'anxiété, l'épuisement professionnel, prévenir la dépression et ses rechutes.

Des rencontres ont lieu tous les mercredis à l'IPCAM, de 14h à 16h, au cours desquelles sont enseignées, expérimentées et pratiquées:

Voir les détails ^[2]

MPC & IPCAM, 6000 Côte-des-Neiges, Suite 110-115, Montréal, Qc, H3S 1Z8
514-272-2832 - info@mpcmontreal.org

URL source: <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/node/1462>

Liens

[1] <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/taxonomy/term/25>

[2] <http://mpcmontreal.org/?q=fr/node/340>