

Groupe de méditation Ste-Mary-IPCAM

Activités régulières ^[1]

09 Septembre 2020 - 14:00 à 16:00

Groupe de méditation de Pleine Conscience - MPC-IPCAM - Hôpital St-Mary

avec Dr Suzanne Lamarre, psychiatre au Centre hospitalier St-Mary, Dr Billon, psychiatre, 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 16h00**, au cours desquelles sont enseignées, expérimentées et pratiquées:

Voir les détails ^[2]

Formulaire d'inscription au groupe St-Mary's ^[3]

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/1543>

Liens

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

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

[3] <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/node/1539>