

# LA PLEINE CONSCIENCE

**Qu'est-ce que c'est??  
Pourquoi la pratiquer?**



C'est d'être dans le moment présent plutôt que dans des pensées négatives.

La pratique de la méditation de **Pleine Conscience**  
est un outil de thérapie aujourd'hui reconnu  
pour

**réduire le stress, l'anxiété et la dépression et  
se maintenir en santé**

**Comment s'y initier?**



Se présenter aux sessions de  
méditation assise et marchée, scan corporel, relaxation totale  
animées par

Dre Suzanne Lamarre,  
psychiatre du Centre Hospitalier de St-Mary  
et

Lily Gozlan, enseignante résidente à  
l'Institut de Pleine Conscience appliquée de Montréal

**les mercredis après-midi  
de 15h à 17h  
Reprise 7 sept 2016**

à

**l'Institut de Pleine Conscience Appliquée de Montréal (MPC-IPCAM )  
6000 Côte-des-Neiges Suite #110**

Ouvert à tous ceux et celles à qui un professionnel de la santé  
a recommandé cette pratique

Contribution suggérée: 6\$ par session  
Attestation de référence imprimable sur le site

[www.pleineconscience.org](http://www.pleineconscience.org)

**514.272.2832**

[info@mpcmontreal.org](mailto:info@mpcmontreal.org)