



Soirée thématique en vidéoconférence Les bienfaits de la Méditation pleine conscience

Deux dates possibles: 24 février ou 24 mars, de 18h à 20h via Zoom.



Cette soirée thématique est proposée en collaboration avec le Projet “Des outils pour les Aidants”, chapeauté par le RAAJ (Réseau d’Action pour les Aidants de Jeanne Mance) et s’adresse aux proches aidants d’une personne âgée.

Suite à son expérience comme proche aidante de son père, qui vivait avec la maladie d’Alzheimer, Gilberte Fleischmann a d’abord donné des conférences à la Société d’Alzheimer de Montréal, puis a animé des groupes de soutien, en y introduisant de la méditation.

Gilberte Fleischmann vient parler du stress du proche aidant et des bienfaits de la méditation, notamment sur la réduction du stress. Un temps sera consacré à la pratique de la méditation pleine conscience et ses différentes applications dans la vie au quotidien.



**Inscription par téléphone
au 514 524 7131 ou par
courriel :
accueil@aqpamm.ca**

