

Les  
médi-temps  
présente:



## Méditations La voie du coeur

Ma formation comme  
coach de vie  
professionnel certifié  
en PNL a pris tout  
son sens suite à des  
ateliers de méditation  
que j'offre guidés par  
la vibration du coeur.

### QUELQUES BIENFAITS DE LA MÉDITATION :

- \*Réduit le stress et les tensions
- \*Améliore la concentration
- \*Renforce la mémoire
- \*Augmente l'énergie
- \*Diminue l'anxiété et la douleur
- \*Meilleure gestion de ses émotions
- \*Aligne dans des décisions

Où? À la maison des familles  
454 rue Binette Asbestos

Quand? Jeudi aux 2 semaines  
Du 7 février au 13 juin

Heures? de 19h à 20h30

Coût? 15\$/soirée

\*\*\*Aucune inscription requise\*\*\*

Rhéal Drouin  
accompagné de  
Patricia Element  
(Info 819-452-0070)