



Réduction de stress basée sur la pleine conscience

Dirigé par : **Patricia Dobkin**, Ph.D., Psychologue clinicienne, Instructrice MBSR certifiée

Co-auteure : *Mindful Medical Practitioners: A Guide for Clinicians and Educators* (Springer, 2016)

LES VENDREDIS

du 12 OCTOBRE au 30 NOVEMBRE 2018

16h00 - 18h30

JOURNÉE DE RETRAITE : LE DIMANCHE, 18 NOVEMBRE 2018

Institut de Pleine Conscience Appliqué de Montréal
6000, chemin de la Côte-des-Neiges, suites 110-115

COÛT : 600.00 \$

Vous recevrez un reçu qui peut être honoré par une compagnie d'assurance.

Un programme de huit semaines de soins holistes par la pleine conscience pour des personnes qui vivent avec le stress / une maladie chronique et / ou sont des professionnels de la santé qui soignent les personnes ayant des problèmes de santé mentale et physique. Vous allez apprendre à travailler efficacement avec votre stress qu'il s'agisse de la maladie ou du travail dans le système de santé.

S'il vous plaît remplissez le formulaire d'inscription affiché en ligne et envoyez-le nous ou contactez Les programmes de soins holistiques de McGill pour plus d'information. tél. : 514-398-2298; angelica.todireanu@mcgill.ca; <http://www.mcgill.ca/wholepersoncare/>.