

## Gestion du stress (Inscription requise)

Formations et ateliers <sup>[1]</sup>

16 April 2019 - 18:30 to 21:00

**16 avril au 4 juin 2019**

Huit soirées d'apprentissage et de pratiques concrètes sur la façon de vivre la Pleine Conscience au quotidien.

avec **Gilles Breton**, formateur IPCAM

La **Pleine Conscience** (Mindfulness) peut être décrite comme la capacité de vivre chaque moment de la journée dans l'instant présent, alerte et attentif, exempt de la dispersion qui nous enveloppe lorsque nous nous perdons dans une inlassable cogitation, pas toujours désirée. Soumises au contrôle de notre esprit, nos pensées vaquent sans fin entre les regrets du passé, les projections et les inquiétudes du futur, se succédant les unes aux autres, dans un processus sans fin. Nous ne passons que très peu de temps à vivre dans l'ici et le maintenant, vigilants, alors que c'est justement là que la vie se passe.

Gestion du stress et formation à la Pleine Conscience (8 semaines) <sup>[2]</sup>

MPC & MIAM, 6000 Côte-des-Neiges, Suite 110-115, Montreal, Qc, H3S 1Z8  
514-272-2832 - [info@mpcmontreal.org](mailto:info@mpcmontreal.org)

---

**Source URL:** <http://mpcmontreal.org/?q=en/node/1436>

### Links

[1] <http://mpcmontreal.org/?q=en/taxonomy/term/30>

[2] <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/GSFPC>