

Date	Lieu	Animateur SAE	Animateur étudiant	Thème
26 septembre 15 h 15	4839-Santé	Sylvie Gervais	Carole-Anne Leblanc*	
4 octobre 10 h 30	1110-MS	Véronique Myre*	Eudes Loubet	
10 octobre 15 h 15	4839-Santé	Sylvie Robidoux*	Carole-Anne Leblanc	
18 octobre 10 h 30	1110-MS	Sylvie Robidoux	Eudes Loubet*	
31 octobre 15 h 15	4839-Santé	Sylvie Gervais*	Carole-Anne Leblanc	
8 novembre 10 h 30	1110-MS	Véronique Myre*	Eudes Loubet	
14 novembre 15 h 15	4839-Santé	Véronique Myre	Carole-Anne Leblanc*	
22 novembre 10 h 30	1110-MS	Sylvie Robidoux*	Eudes Loubet	
28 novembre 15 h 15	4839-Santé	Sylvie Gervais	Carole-Anne Leblanc*	
6 décembre 10 h 30	1110-MS	Véronique Myre	Eudes Loubet*	

L'Arrêt Mind-Full est un atelier de pleine conscience offert aux étudiants de l'Université de Québec à Trois-Rivières et à toute autre personne qui souhaite se joindre au groupe.

Il s'agit de pratiques méditatives et d'applications inspirées de la pleine conscience et de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT). Le groupe est ouvert de façon non-ponctuelle, ce qui vous permet de venir aux rencontres de votre choix sans obligation de participer à toutes les rencontres.

Les ateliers sont gratuits et ouverts à tous!

Notez: Ceux qui le désirent peuvent apporter coussins, oreillers ou petits matelas sur lesquels s'asseoir. Il y aura à la disponibilité de tous, les chaises du local.