



# Aware Séances de pleine conscience en direct

**Un service gratuit de soutien mis à votre disposition pour vous accompagner, vous et votre famille, à rester en bonne santé et à trouver un bon équilibre**

Joignez-vous à nous pour une série de sessions live, animées par un spécialiste du programme Aware. Des exercices de pleine conscience de 10 minutes vous aideront à vous concentrer, à relâcher vos tensions et à vous remettre en forme pour vous sentir mieux.



## **POUR PARTICIPER :**

Les séances sont proposées en plusieurs langues et à différents créneaux horaires. Pour participer, **cliquer sur la séance choisie dans la liste proposée ci dessous et inscrivez-vous.**

### **EDT | GMT**

#### **Mardi 28/04**

<u>12:00</u>   <u>16:00</u>	Anglais
<u>12:30</u>   <u>16:30</u>	Anglais
<u>13:00</u>   <u>17:00</u>	Français canadien
<u>13:30</u>   <u>17:30</u>	Français canadien
<u>17:00</u>   <u>21:00</u>	Espagnol Amérique latine
<u>17:30</u>   <u>21:30</u>	Espagnol Amérique latine

#### **Mercredi 29/04**

<u>4:00</u>   <u>8:00</u>	Mandarin
<u>4:30</u>   <u>8:30</u>	Mandarin
<u>6:00</u>   <u>10:00</u>	Français
<u>6:30</u>   <u>10:30</u>	Français
<u>9:00</u>   <u>13:00</u>	Anglais
<u>9:30</u>   <u>13:30</u>	Anglais
<u>16:30</u>   <u>20:30</u>	Anglais
<u>17:00</u>   <u>21:00</u>	Anglais

#### **Jeudi 30/04**

<u>3:30</u>   <u>7:30</u>	Anglais
<u>4:00</u>   <u>8:00</u>	Anglais
<u>5:00</u>   <u>9:00</u>	Espagnol
<u>5:30</u>   <u>9:30</u>	Espagnol
<u>13:00</u>   <u>17:00</u>	Français canadien
<u>13:30</u>   <u>17:30</u>	Français canadien
<u>17:00</u>   <u>21:00</u>	Anglais
<u>17:30</u>   <u>21:30</u>	Anglais

#### **Vendredi 1/05**

<u>8:00</u>   <u>12:00</u>	Portugais
<u>8:30</u>   <u>12:30</u>	Portugais
<u>9:00</u>   <u>13:00</u>	Italienne
<u>9:30</u>   <u>13:30</u>	Italienne
<u>12:00</u>   <u>16:00</u>	Anglais
<u>12:30</u>   <u>16:30</u>	Anglais