



Activité « Pleine conscience » dans le Parc Deschênes

Une activité « Pleine conscience », organisée pour une première fois par l'Alliance, a eu lieu dimanche le 8 juin dernier. Pam Stellick a dirigé cette activité. Le tout petit groupe participant a beaucoup apprécié ce temps de réflexion, axée sur le bien-être individuel, et de connexion avec le moment présent et avec la nature environnante. L'activité incluait un premier arrêt en bordure de la rivière des Outaouais, un second arrêt près d'un immense chêne et finalement un dernier arrêt dans la forêt Deschênes. L'activité s'est terminée avec un échange entre participants au sujet des bienfaits d'une activité « Pleine conscience » et aussi avec la dégustation d'une tisane!

IR
C
U
L
A
I
R
E
S

ARROSSY
ROSSY.CA

Explorez notre nouveau
site Web!

Check out our
new website!



#aylmerbulletin #aylmerquebec

Les nouvelles locales comptent
Local News Matters

Rendu possible grâce au gouvernement du Québec
Made possible by the government of Québec Québec

NOUVEAU / NEW à Aylmer

Stephen D'Intino

PNEUSSD

819 593-1784

