



## Les bienfaits de la méditation de la pleine conscience



### Bibliothèque de Cartierville

**Mardi 26 février 2019, 13 h**

5900, rue De Salaberry  
Autobus 69 – métro Henri-Bourassa  
Direction Serres/Grenet



### **Gilberte Fleischmann**

Animatrice des groupes de méditation pour proches aidants  
à la Société Alzheimer de Montréal

Cette conférence a deux volets : une présentation des bienfaits de la méditation, dont la réduction du stress de l'aidant, et des exercices de méditation sur la concentration, les sens et la compassion.

*Société Alzheimer Society*  
MONTRÉAL