

ATELIER du 7 et 8 avril 2018

560, Chemin Sainte-Foy, Québec



L'art de bien vieillir : quatre clés

Vieillir est un art qui s'apprend.
S'il existe un art de vivre,
il existe aussi un art du
« Bien vieillir ».

L'atelier sera articulé autour de
ces quatre thèmes :

- Apprendre à apprivoiser
sa mort ;
- Savoir assumer ses pertes ;
- Développer la conscience
de son corps ;
- Découvrir en soi ce qui
ne vieillit pas.

INFORMATION ET RÉSERVATION

SUZANNE BERNARD, PH. D.

Thérapeute du deuil et autres pertes émotives
418 681-1859

www.suzannebernard.ca

