



# 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.**

*Veillez noter que les créneaux sont indiqués sur le créneau EDT. (pour la France +6h)*

### Mardi 7/04

12:00    Anglais  
12:30    Anglais  
13:00    Français canadien  
13:30    Français canadien

### Mercredi 8/04

4:00    Mandarin  
4:30    Mandarin  
6:00    Français  
6:30    Français  
9:00    Anglais  
9:30    Anglais  
16:30    Anglais  
17:00    Anglais

### Jeudi 9/04

3:30    Anglais  
4:00    Anglais  
13:00    Français canadien  
13:30    Français canadien  
17:00    Anglais  
17:30    Anglais

### Vendredi 10/04

8:00    Portugais  
8:30    Portugais  
12:00    Anglais  
12:30    Anglais