

ATELIER du 21 et 22 avril 2018

560, Chemin Sainte-Foy, Québec



# *Découvrir en soi ce qui ne vieillit pas*

Bien vieillir, c'est bien plus que faire de l'exercice, bien s'alimenter, rester en lien avec les autres, etc. Bien vieillir, c'est aussi une question spirituelle, c'est découvrir en soi ce qui ne vieillit pas.

L'atelier sera articulé autour de ces quatre thèmes :

- Se situer face à l'intériorité ;
- Apprendre à s'ouvrir peu à peu à cette réalité stable à l'intérieur de soi ;
- Développer une capacité à être présent à ce qui est dans le quotidien ;
- Expérimenter une approche personnelle pour se rebrancher à l'Être.

## INFORMATION ET RÉSERVATION

SUZANNE BERNARD, PH. D.

Thérapeute du deuil et autres pertes émotives  
418 681-1859

[www.suzannebernard.ca](http://www.suzannebernard.ca)

