

Efficiencia y plena conciencia

Quoi ? Comment ? Pourquoi ?



Moi, c'est Anne-Sophie!



Baccalauréat en psychoéducation

MBA – Gestion des entreprises

Expériences professionnelles :

- Institut Philippe-Pinel de Montréal
- Australie (hôtels et verger)
- Nunavik
- Boscoville-Mistissini
- CISSS Chaudière-Appalaches
- MSSS – gestion de la pandémie

Expériences personnelles

- Lévis, Gatineau, Montréal, Australie, Nunavik, St-Jérôme, Saint-Agapit, Lévis
- Vice-présidente du conseil d'administration de l'organisme Grands Frères Grandes Sœurs de Québec

Moi, c'est Dominique!



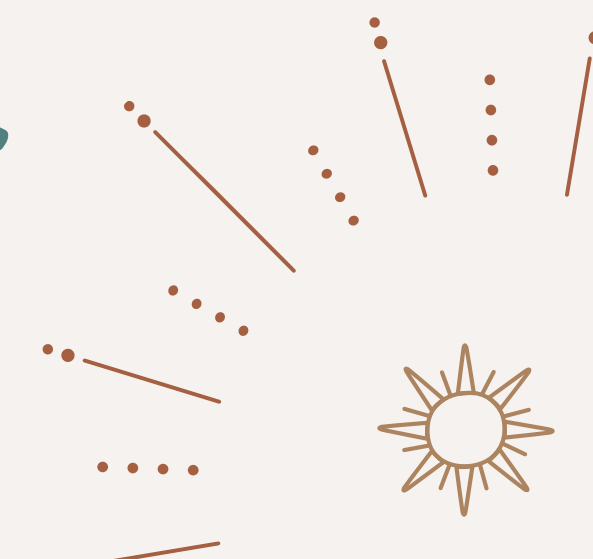
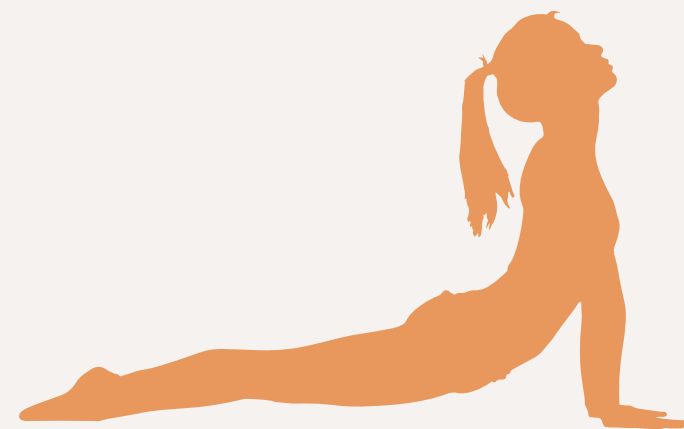
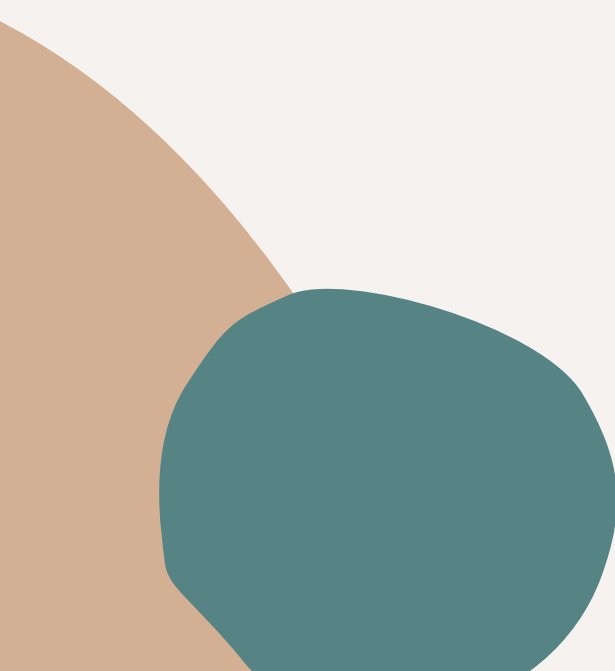
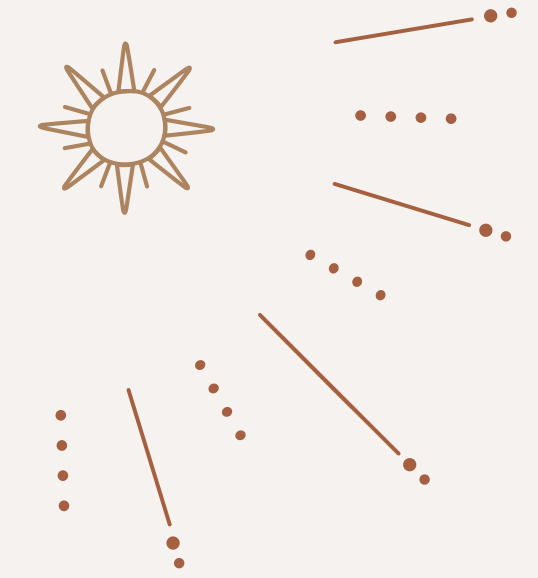
Plaisir. Harmonie. Amour. Bien-être

Je me défais des étiquettes, je veux vous connaître comme humain au lieu de vous associé à un titre et je souhaite que vous vous souveniez de moi pour le comment je vous ai fait sentir. J'utilise le yoga comme principal outil pour me guider dans ma vie. C'est vraiment rendu un Lifestyle bien assumé. Ca me permet d'être en harmonie avec moi, mais aussi avec les autres. J'ai choisi d'unir toutes mes connaissances, de ne plus vibrer avec seulement mes diplomes universitaires.

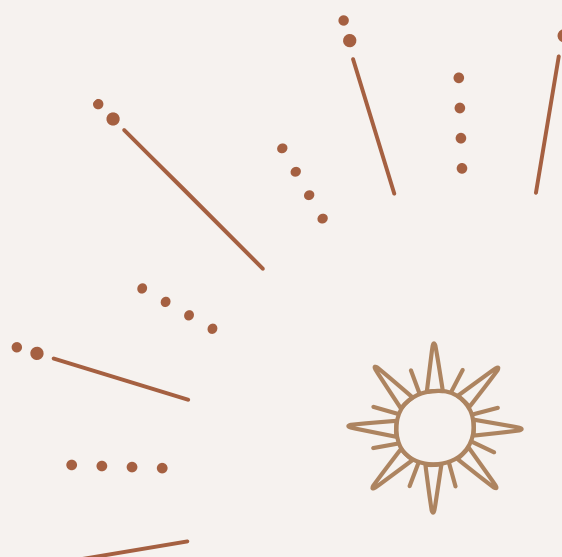
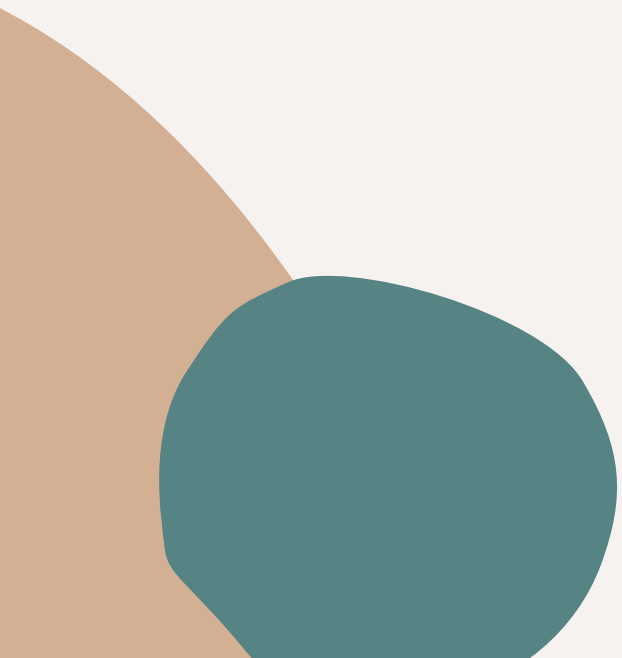
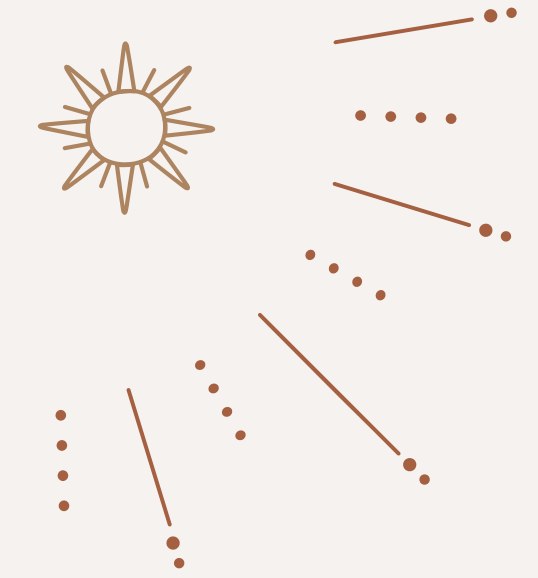
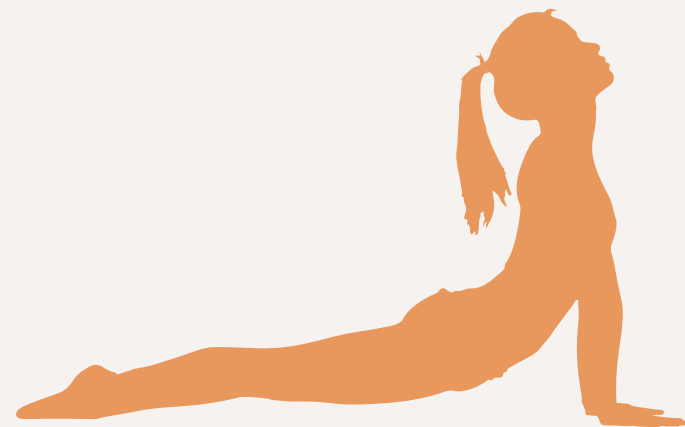
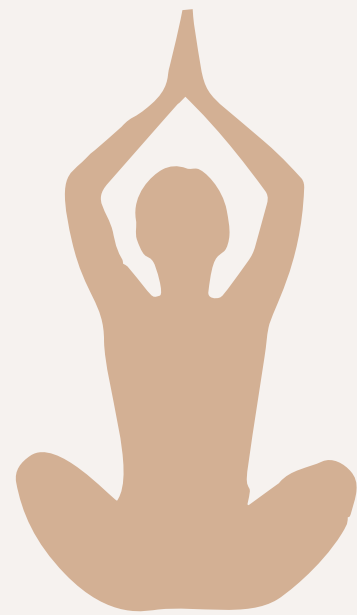
J'ai compris ma puissance, ma beauté intérieure et ce que je veux voir dans ce monde quand mon frère a quitté son corps. Il est maintenant un absent physique, mais il occupe encore plus d'espace.

Laissons-nous être qui nous sommes, sans le moindre jugement. Aimons-nous pleinement.

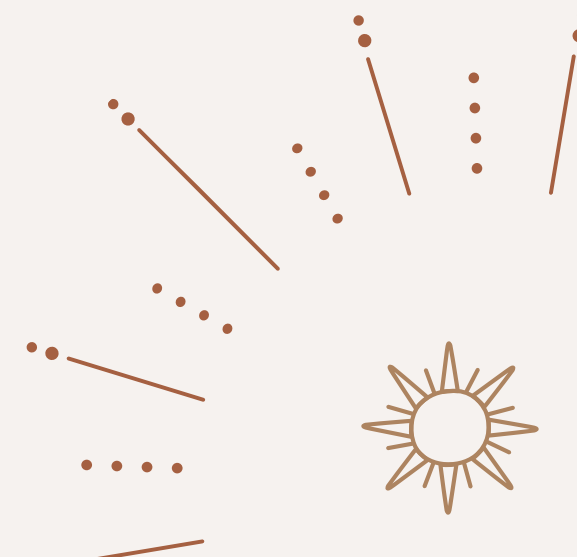
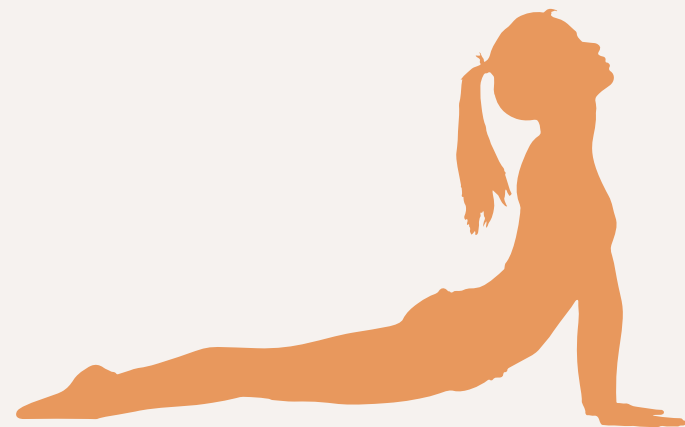
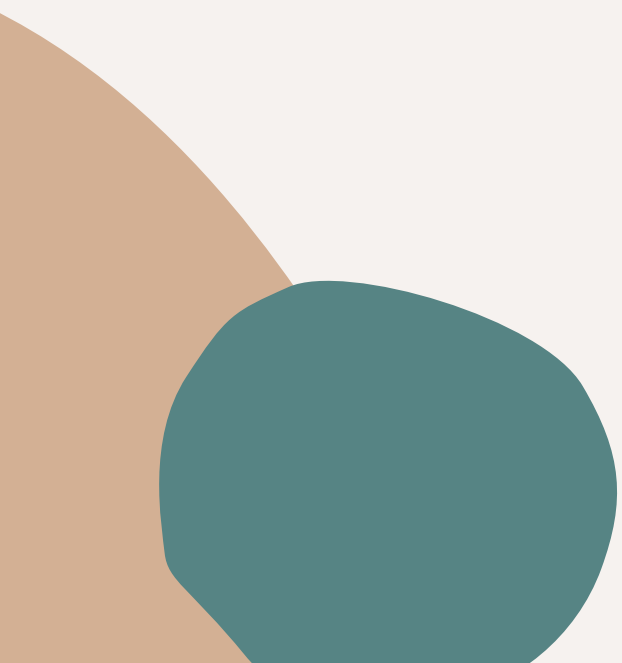
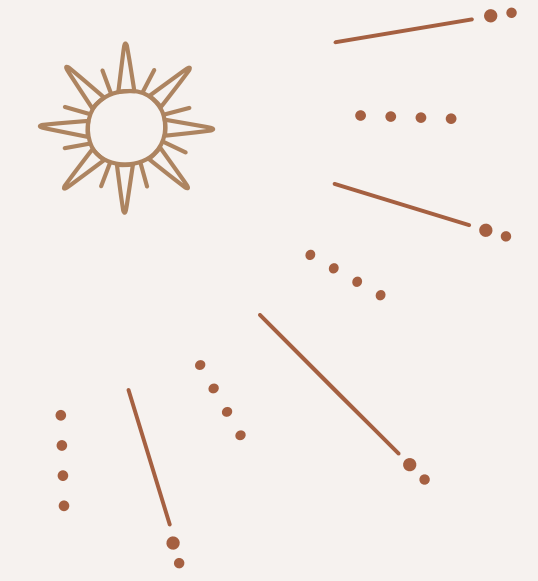
Est-ce que le yoga est pour tout le monde?



Comment méditer quand notre cerveau refuse d'arrêter?



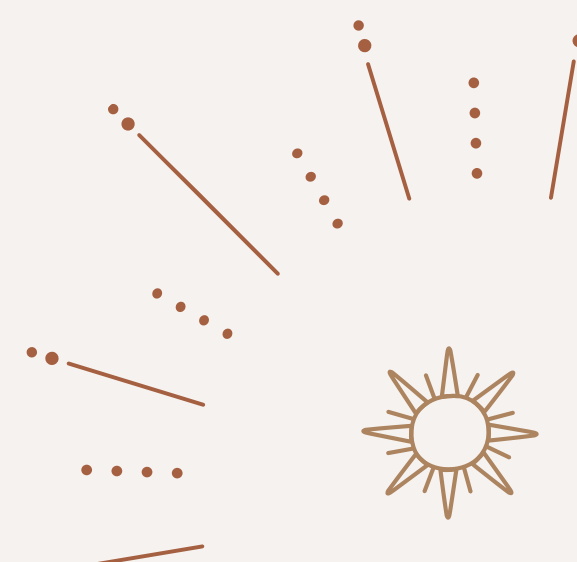
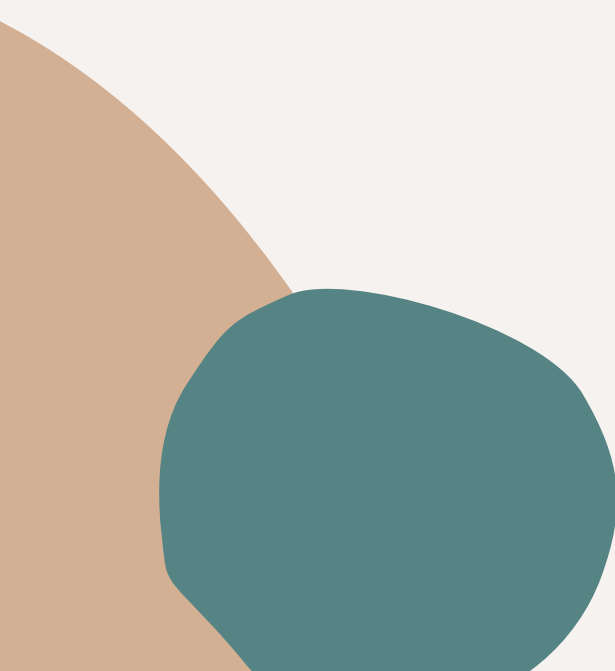
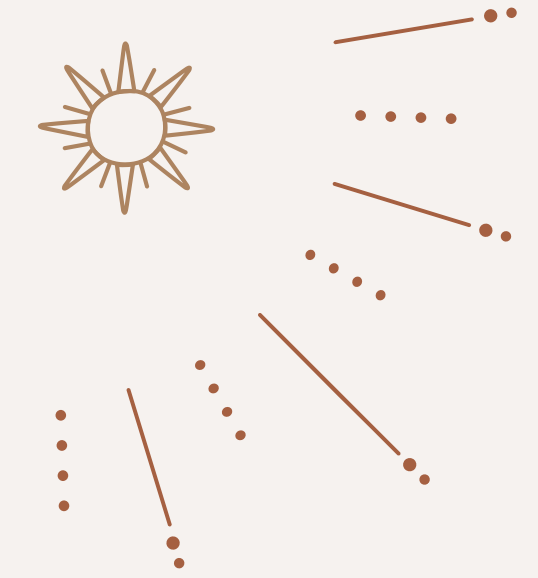
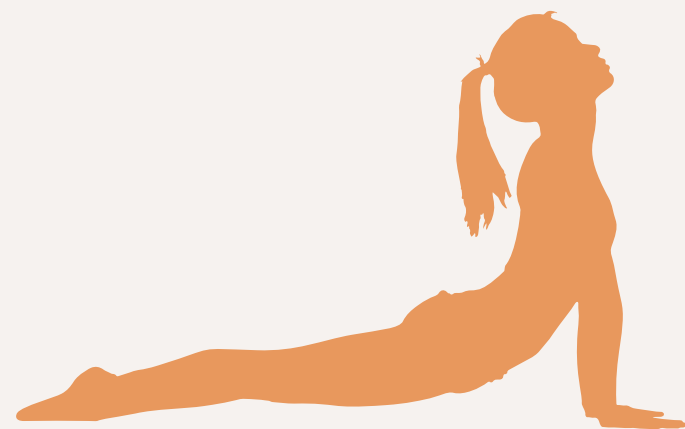
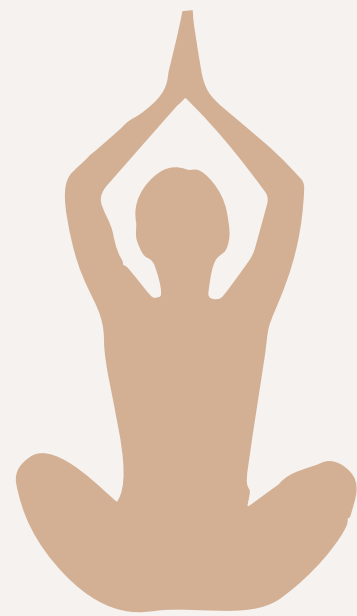
Qu'est-ce que la pleine conscience?

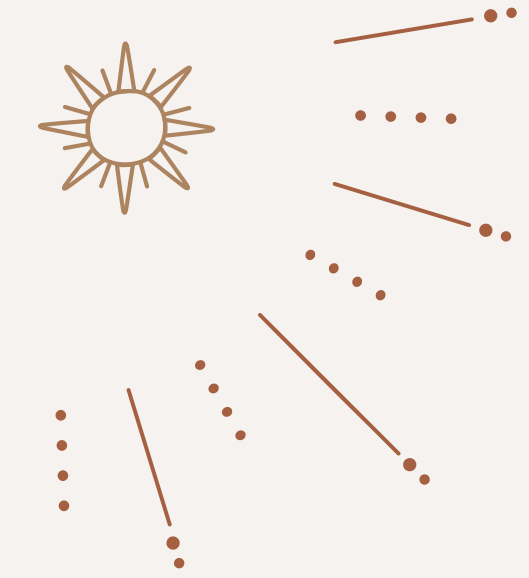


Qu'est-ce que l'efficience?



Comment ces 3 pratiques peuvent nous aider?





Découvre pleins d'outils

en t'inscrivant au
Parcours Propulsion

[https://pages.lecultureclub.ca/
parcourspropulsion/dsj](https://pages.lecultureclub.ca/parcourspropulsion/dsj)

Du 1 mars au 31 mars 2022

