

Déclaration de divulgation du formateur:

- Formateur:
 - Samsith So, instructeur de pleine conscience
- Relations avec des intérêts commerciaux: aucune
- Divulgation de soutien (commercial): aucun
- Conflits d'intérêts potentiels: aucun

**Yoga et
pleine
conscience**



**Bienvenue chez
Vous...**

- Il y a **2** jours dans l'année où rien ne peut être fait.

Hier

Demain

Et maintenant...

Vivons l'expérience du moment

présent ...



Objectifs de cet après-midi

Prendre le temps

Ralentir

Arrêter



Questions?

samsith.so.ippm@ssss.gouv.qc.ca

