

# Rester centré dans la tourmente



## Conférence

Le 30 novembre 2020

Avec Nicole Bordeleau

L'Association offrira le livre de Nicole Bordeleau : *Tout passe. Comment vivre les changements avec sérénité* aux 20 premières personnes inscrites!

Un ouvrage inspirant et lumineux qui propose des outils concrets pour accueillir les changements dans notre quotidien.

Autrice, conférencière, maître en yoga et professeure de méditation, Nicole Bordeleau est l'une des principales références au Québec concernant l'art du mieux-être qui connaissent un vif succès populaire et médiatique.

Avec elle, pendant 50 minutes avant le repos de votre soirée... bien mérité!

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>DATE</b>                   | Lundi 30 novembre 2020   |
| <b>HEURE</b>                  | À 19h30  |
| <b>FORMAT</b>                 | En mode virtuel synchrone  |
| <b>INSCRIPTION</b>            | ACTIVITÉ GRATUITE<br>Inscription obligatoire pour obtenir le lien Zoom |
| <b>LIEN POUR S'INSCRIRE :</b> | <a href="http://associationdescadres.ca">associationdescadres.ca</a>   |

**POUR LES MEMBRES SEULEMENT**  
**GRATUIT**