

## Capule Branchés Santé

Jeudi 5 novembre 2020



“Les paroles de bienveillance peuvent être brèves mais leur écho résonne à l’infini”, Mère Térésa.

Aujourd’hui, en cette période de distanciation sociale, la connexion cœur à cœur prend tout son sens. Cultivons ensemble l’art de la bienveillance en méditant chaque jour sur des pensées de gratitude et de douceur envers soi-même et envers les autres.

« L’entraînement à la présence attentive, ou pleine-conscience, nous permet d’actualiser notre potentiel inné et de faire ressortir le meilleur de nous-mêmes. Plus nous développons ces qualités, plus nous avons d’espace intérieur pour faire face aux aléas de la vie et s’ouvrir aux autres. », Mathieu Ricard.

Branchés santé vous invite à participer en grand nombre [à une séance de méditation virtuelle de bienveillance](#), gratuite et **animée par et pour les employés du CISSS des Laurentides**, soit lundi, le 16 novembre de 12 h à 12 h 45. Aucune inscription requise. Simplement vous installer confortablement et vous laisser guider par l’esprit du groupe.

Chaleureusement,

*Votre équipe Branchés santé*

Service des pratiques de gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Source :

- <https://www.matthieuricard.org/blog/posts/la-pleine-conscience-bienveillante-au-service-d-autrui>