



# ***MINDFULNESS 101***

*November 5, 2020*

*12 p.m. – 1 p.m.*

*Animators: Stephanie Larocque & Cassandra Fusco*

*Zoom: The link will be shared with you upon registration*

**THE ADMINS HELPING ADMINS COMMITTEE IS PROUD TO  
INVITE YOU TO THEIR FIRST AHA MOMENTS EVENT!**

Take some time out of your busy day to rejuvenate and learn about:

- Mindfulness – what it is and what it isn't
- The benefits of mindfulness

Take part in two mindful exercises and a brief discussion on the experience!

It will be a moment to relax, reflect and take some time out of our busy day for some wellness!

We hope that you will be able to join us!



In addition to being the Student Affairs Officer for AEC 7, Stephanie Larocque is also a certified yoga instructor who skillfully instills the importance of wellness and mindfulness into her students. Cassandra Fusco, Associate Director for AEC 9, is also a certified social worker with many years of experience working in adult mental health.

They are both excited to share with you their knowledge and passion for the well-being of others!



# *PLEINE CONSCIENCE 101*

*5 novembre 2020*

*12 h – 13 h*

*Animation : Stephanie Larocque et Cassandra Fusco*

*Zoom : Le lien vous sera envoyé lors de l'inscription.*

*Veillez noter que la rencontre aura lieu en anglais.*

## **NOUS VOUS INVITONS AVEC GRAND PLAISIR AU TOUT PREMIER FORUM D'ENTRAIDE DU PERSONNEL ADMINISTRATIF!**

Prenez une pause pour venir vous ressourcer et explorer avec nous :

- La pleine conscience, c'est quoi exactement?
- Les bienfaits de la pleine conscience

Participez à deux exercices de pleine conscience suivies d'un bref bilan de l'expérience!

Venez profiter d'un moment de détente et de réflexion – une pause bien-être dans une journée chargée.

Au plaisir de vous y retrouver!



En plus d'être agente aux affaires étudiantes au CEA 7, Stephanie Larocque est une enseignante de yoga certifiée qui communique à ses étudiants l'importance du bien-être et de la pleine conscience. Cassandra Fusco, directrice associée du CEA 9, est aussi une travailleuse sociale qui possède une longue expérience dans le domaine de la santé mentale chez les adultes.

Elles ont hâte de partager avec vous leurs connaissances et leur passion pour le bien-être d'autrui!