



## Calmez votre corps et votre esprit

Ressentez-vous du stress? Le programme de pleine conscience **Aware<sup>MC</sup>** peut vous aider.

À quand remonte la dernière fois où vous avez expérimenté un calme et une sérénité complète? La plupart d'entre nous avons déjà éprouvé cette sensation, mais elle est éphémère. Nos interminables listes de corvées et le flot de pensées incessantes peuvent nous sembler écrasants.

Le programme de pleine conscience peut vous aider à calmer votre corps et votre esprit, à délaissier vos pensées négatives et à vous ancrer davantage dans le moment présent. Vous serez ainsi plus en mesure de gérer le stress, de maintenir une bonne productivité à la maison et au travail et de vous ouvrir aux beautés de la vie.



### Fonctionnement

Un spécialiste du programme Aware vous guidera étape par étape et vous aidera à apprendre les habiletés dont vous avez besoin pour réduire le stress, profiter du moment présent et améliorer votre bien-être global. Vous bénéficierez des avantages suivants :

- Six séances téléphoniques avec un spécialiste du programme Aware
- Des exercices de pleine conscience à chaque séance
- Un plan personnalisé selon vos besoins
- Des ressources en ligne, notamment un journal, des exercices guidés et un guide de ressources



**Ce service est inclus dans votre PAE Assistancedirecte fourni par HumanaCare, sans frais additionnels. Vous aimeriez en bénéficier? Composez le 1 877 234-5327.**

L'information présentée dans ce document est fournie à titre indicatif seulement et peut être modifiée sans préavis. L'Empire, Compagnie d'Assurance-Vie décline toute responsabilité quant à l'utilisation de cette information ainsi qu'à toute inexactitude relative à l'information présentée dans ce document. <sup>MD</sup> Empire Vie et le logo de l'Empire Vie sont des marques déposées de L'Empire, Compagnie d'Assurance-Vie (« Empire Vie »). Toutes les autres marques de commerce sont la propriété de leurs détenteurs respectifs. Les polices sont établies par l'Empire Vie.

**L'Empire, Compagnie d'Assurance-Vie**  
259, rue King Est, Kingston, ON K7L 3A8

Assurance et placements – Avec simplicité, rapidité et facilité<sup>MD</sup>  
empire.ca info@empire.ca 1 877 548-1881

