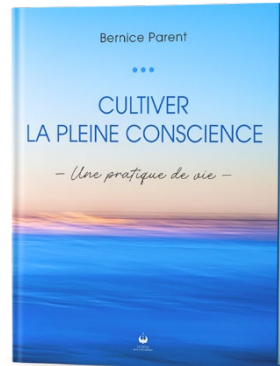


COMMUNIQUÉ DE PRESSE

DIFFUSION IMMÉDIATE

Lancement du livre *Cultiver la pleine conscience : une pratique de vie* de Bernice Parent

WINNIPEG, MANITOBA, le 11 mai 2026 – Bernice Parent invite le public au lancement de son livre *Cultiver la pleine conscience : une pratique de vie*, qui aura lieu à 14 h le dimanche 31 mai 2026, à la salle Pauline-Boutal du Centre culturel franco-manitobain, situé au 340, boulevard Provencher, à Winnipeg.



Publié aux Éditions de la francophonie, ce guide pratique propose un parcours accessible au cœur de la pleine conscience. À travers de pratiques concrètes, de questions et de réflexions, Bernice Parent vous invite à revenir au moment présent, à mieux apprivoiser le stress et à puiser dans vos propres ressources intérieures. Le livre aborde la pleine conscience comme une pratique de vie, une façon de cultiver l'attention, la compassion et un rapport plus bienveillant à soi-même.

À une époque où le stress, la surcharge mentale et les défis liés au mieux-être occupent une place grandissante, *Cultiver la pleine conscience : une pratique de vie* offre des pistes concrètes pour ralentir, se recentrer et habiter pleinement sa vie. Ce guide d'accompagnement peut être intégré dans des cours universitaires, utilisé par des psychologues en séance, ou encore servir de guide pour améliorer le bien-être des employés.

Bernice Parent est enseignante certifiée du *Programme de réduction du stress par la pleine conscience* (aussi connu sous le nom de MBSR) et professeure certifiée de yoga. Avec son entreprise La Vie Mindful, elle partage des pratiques de yoga et de pleine conscience en français et en anglais. Son parcours conjugue l'enseignement du mieux-être, plus de 25 ans d'expérience en ressources humaines auprès des personnes et des organisations, et un engagement profond à rendre la pleine conscience accessible comme pratique de vie.



Le lancement prendra la forme d'une présentation et causerie avec l'auteure, suivie d'une séance de dédicace. Le livre sera disponible sur place au coût de 40 \$. Tout le monde est bienvenu et un goûter sera servi. L'événement se déroulera principalement en français.

Pour planifier une entrevue ou obtenir plus d'information, contacter :

La Vie
Mindful

Bernice Parent, La Vie Mindful

laviemindful@gmail.com

laviemindful.com

 Les Éditions
de la Francophonie