**Bienvenue à la saison 2024 de la section de spiritualité en counseling" !**

 C'est avec passion et plaisir que nous entamons l'année à venir en nous concentrant à nouveau sur la manière dont nous pouvons encourager nos pairs sur le terrain en utilisant une lentille spirituelle d'autosoins à la lumière des nombreuses heures désintéressées que vous consacrez à aider les personnes souffrant de problèmes de santé mentale.

Nous aimerions avoir votre avis ! À l'aube de cette nouvelle saison, nous nous réjouissons de nous retrouver autour de nos causeries, de notre série de conférences et de la conférence qui se tiendra en mai.

**Notre Page Facebook**

<https://www.facebook.com/spiritaulityincounselling?mibextid=2JQ9oc>

**Un sondage auprès des membres**

<https://www.surveymonkey.com/r/3NLDHQ3>

**(Événement uniquement en anglais)**

**Information on our next Fireside Chat**

Topic: **Reflective Self-Care Practice (i.e., How do you take care of yourself?)**

Date: **Wednesday, January 31st 2024**

Time: 7 pm Eastern Time

Image by Freepik

Location: Online <https://ualberta-ca.zoom.us/j/7662105482>

**Our Next Speaker Series**:

As we explore the **impact of spiritual practices, specifically, meditation and prayer on depression and anxiety**. We are pleased to invite Dr Andrew Newberg:

<http://www.andrewnewberg.com/>

**DATES AND DETAILS SOON**