



Invitation à venir vous ressourcer les jeudis après-midi

Les ateliers sont offerts gratuitement.

Dates : Les jeudis 4 mars et 18 mars 2021

Heures : 13h30 à 16h00

Lieu : La plateforme Zoom

Les rythmes de base

Sur quoi j'ai du pouvoir au quotidien pour :

- Favoriser un bon sommeil;
- Diminuer le stress et l'anxiété;
- Intégrer l'activité physique (douce à modérée);
- Aborder les changements alimentaires;
- Améliorer la confiance en soi;
- Intégrer une routine pour favoriser un équilibre.



Nation huronne-wendat
Direction Santé et Mieux-être

l'amarrage
ressources en santé mentale

Inscription : Par courriel à stephanielapointe@lamarrage.ca au plus tard le 2 mars à 12h.

Vous recevrez un lien Zoom et le document PDF le jeudi 4 mars en matinée.

Au plaisir de vous rencontrer sous peu!