

Souffrez-vous de...

- Soucis excessifs
- Difficultés de contrôler vos préoccupations
- Sensation d'être survolté ou à bout
- Sensation de fatigue
- Difficultés de concentration
- Irritabilité
- Tensions musculaires
- Problèmes de sommeil

Anxiété

PROGRAMME DE GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ



Avec exercices et relaxation



Groupe 1: Les mardis du 10 janvier au 21 mars de 13 h à 16 h

**Groupe 2: Les jeudis du 12 janvier au 16 mars de 13 h à 16 h
au CSCE de Bourget**

- Apprentissage d'outils visant la gestion du stress et de l'anxiété
- Mise en forme (exercices légers et assouplissements)

Places limitées. Frais de 25 \$ pour le manuel du participant

Pour inscription: 613-487-1802 | CSCE: 2081, rue Laval

Mélanie Stewart, M.A., B.A.
Psychothérapeute autorisée de l'Ontario
Thérapeute en santé mentale

 Centre de santé
communautaire
de l'Estrie