

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 DE L'ANXIÉTÉ :

1er mars au 3 mai 2017 (10 rencontres) de 16 h à 17 h

- Gestion de l'anxiété et de ses conséquences
- Apprentissage d'outils visant la relaxation musculaire
- Mise en forme (exercices légers et assouplissements)
- Présentations sur des thèmes associés à l'anxiété

Pour inscription : 613 937-2683

CSCE - 841, rue Sydney, Cornwall

Laurraine Brabant, M.A. S.C., P.A.
Sexologue clinicienne et psychothérapeute autorisée
Thérapeute en santé mentale



Centre de santé
communautaire
de l'Estrie