

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

Durée du programme : 10 semaines



SESSION D'INFORMATION ET D'ENGAGEMENT: 13 SEPTEMBRE À 18 H

Groupe de soirée

**Mercredis du 20 sept. au 22 nov.
18 h à 20 h 30**

Groupe d'après-midi

**Jeudis du 21 sept. au 23 nov.
13 h 30 à 16 h**

- Apprentissage d'outils visant la gestion du stress et de l'anxiété
- Impact de l'activité physique et de la saine alimentation sur la santé mentale
- Survol des ressources communautaires

Places limitées. Frais de 25 \$ pour le manuel
Inscription au 613 487-1802 | CSCE Bourget: 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