



Centre de santé
communautaire
de l'Estrie

Yoga thérapeutique pour la dépression et l'anxiété

Therapeutic yoga for depression and anxiety



Programme de 10 semaines pour les personnes de 16 ans et plus qui cherchent à améliorer leurs capacités à autogérer les symptômes dépressifs et anxieux.

Relaxation, respiration, méditation, musique et mouvements seront les outils utilisés pour permettre de prendre contact avec vos ressources intérieures et favoriser votre bien-être global.

**Les mercredis du 20 septembre au 15 novembre 2017
de 13 h 45 à 15 h 30
au Centre de santé communautaire de l'Estrie
738, rue Notre-Dame, Embrun**

Emmanuelle Larocque, MSS, TSI/RYT-800
Travailleuse sociale inscrite et Yoga thérapeute certifiée

Inscription requise, places limitées: 613 443-3888



Chaque personne compte.

Designed by Freepik.com

www.cscestrie.on.ca