



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](http://www.cscestrie.on.ca)