



YOGA

thérapeutique

*pour la dépression
et l'anxiété
for depression and anxiety*

Programme de 10 semaines pour les personnes de 17 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.

Quand?

Les mercredis du 16 mai
au 4 juillet 2018
de 13 h 45 à 15 h 30

Où?

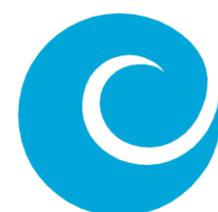
CSCE à Embrun :
738, rue Notre-Dame

*Inscriptions requises,
places limitées.*

Emmanuelle Larocque MSS, TSI/RYT-800
Psychothérapeute et Yoga thérapeute certifiée

613 443-3888

Chaque personne compte.



Centre de santé
communautaire
de l'Estrie

www.cscestrie.on.ca