

CONFÉRENCE POPULAIRE

2019-2020

« Pour en savoir plus sur la santé mentale »

Des rencontres d'information vous sont offertes sur divers thèmes afin de vous outiller pour maintenir un équilibre émotionnel au quotidien.

Ces conférences s'adressent à tous, mais les places sont limitées. C'est normal « C'EST GRATUIT ! »

En collaboration avec la Bibliothèque Jean-Louis-Desrosiers:



Mercredi 16 octobre 2019: Comment tirer le meilleur de soi ?

Tirer le meilleur de soi exige de croire en ses forces, de passer à l'action, de persévérer, mais avant tout de réfléchir à ce que l'on est afin de connaître ses schémas de fonctionnement.

Mercredi 5 février 2020: Anxiété, sois mon invitée!

Être anxieux n'est pas une condamnation, et bien que l'anxiété puisse handicaper une vie, elle apporte aussi une énergie qui peut être un formidable moteur pour nous pousser à nous dépasser.



Les conférences ont lieu de 18h30 h à 20h30 à la bibliothèque municipale Jean-Louis Desrosier de Mont-Joli, 1477 boul. Jacques-Cartier, QC

Pour réserver votre place, inscrivez-vous au lien suivant en choisissant la ou les conférences souhaitées:

<https://www.eventbrite.ca/d/canada--mont-joli/conf%C3%A9rence/>

