

Tournée «Vivre-Mieux»

Promouvoir. Soutenir. Outiller

MRC DU KAMOURASKA



(GRATUIT)

Les rendez-vous de la tournée «Vivre-Mieux» invitent la population à se rassembler afin de s'outiller et d'en apprendre davantage sur les composantes et attitudes favorisant une santé mentale positive.

Heure: 13:30 à 15:30

Lieu : Centre Bombardier/ Salle Bernard Turmel, 600 9e Rue Boulevard Desrochers, La Pocatière

LES RENDEZ-VOUS

Jeudi le 3 octobre 2019

Thème: *La santé mentale: un potentiel invisible.*

Mardi le 3 mars 2020

Thème: *Déjouez le stress*

Jeudi le 9 avril 2020

Thème: *Apprivoiser nos émotions*

Jeudi le 14 mai 2020

Thème: *Estime de soi: une force à développer !*

Pour vous inscrire aux conférences de la tournée, nous vous invitons à vous rendre au lien suivant:

[-https://www.eventbrite.ca/e/billets-smq-bsl-tournee-vivre-mieux-64805867093](https://www.eventbrite.ca/e/billets-smq-bsl-tournee-vivre-mieux-64805867093)

La Traversée
Association Kamouraskoise en santé mentale

La Pocatière

