

Tournée «Vivre-Mieux»

Promouvoir. Soutenir. Outiller

MRC DE LA MATANIE



(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 : Restaurant La Fabrique, 360 Avenue Saint-Jérôme, Matane

LES RENDEZ-VOUS

Mardi le 8 octobre 2019

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

Jeudi le 16 janvier 2020

Thème: *Déjouez le stress*

Jeudi le 20 février 2020

Thème: *Apprivoiser nos émotions*

Mardi le 14 avril 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-64802907240>

