

# Tournée «Vivre-Mieux»

Promouvoir. Soutenir. Outiller

MRC DE RIMOUSKI



**(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 communautaire Terrasse Arthur-Buies  
387, rue des Passereaux, Rimouski

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-64801038651>*

## LES RENDEZ-VOUS

Mardi le 24 septembre 2019

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

Mardi le 3 décembre 2019

**Thème:** *Déjouez le stress*

Mardi le 21 janvier 2020

**Thème:** *Apprivoiser nos émotions*

Mardi le 31 mars 2020

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



Ville de  
**rimouski**

