

ATELIER STRESS ET ANXIÉTÉ

LUNDI 16 DÉCEMBRE 2024 À
13H30

LOCAL 024 AU CENTRE
COMMUNAUTAIRE ANJOU

- Identifier les sources du stress.
- Connaitre la fonction du stress dans notre quotidien.
- Outils pour apprendre à composer avec le stress.

ANIMÉ PAR UNE
TRAVAILLEUSE SOCIALE
DU CIUSSS

Pour vous inscrire contactez
Sabrina au 514-351-2517 poste
104 ou [s.tousignant@sara-
anjou.com](mailto:s.tousignant@sara-anjou.com)

GRATUIT !

