

Prendre soin de soi

Atelier gratuit dans le cadre de la
Semaine nationale de la santé mentale
(du 1er au 7 mai 2017)

La *Semaine nationale de la santé mentale* se veut un temps de réflexion pour sensibiliser la population à l'importance de conserver son équilibre émotionnel, une responsabilité tant individuelle que collective.

Par ses services, le Carrefour le Moutier contribue à réduire l'influence des facteurs qui peuvent menacer la santé mentale.

Dans le cadre de la Semaine, le Carrefour le Moutier offre gratuitement son atelier « Prendre soin de soi » : des moyens concrets pour prendre du temps pour soi... tous les jours ! Bienvenue à tous !

Le lundi 1er mai de 18h à 20h
à la Maison de la famille le Cavalier
(2027, rue Daniel, Longueuil)

Inscription : 450 679-7111