

Communiqué de presse

Pour publication immédiate

Des ateliers pour mieux vivre avec le stress

Saint-Eustache, le 14 décembre 2016 – Le CLSC Jean-Olivier-Chénier de Saint-Eustache offre, encore cette année, les ateliers « Mieux vivre avec le stress ».

Cette série de dix rencontres hebdomadaires s'adresse aux adultes de 20 à 70 ans qui souhaitent mieux gérer leur stress et améliorer leur bien-être général. On y fait l'apprentissage de méthodes de relaxation et l'acquisition de connaissances et d'habiletés en communication, en gestion du temps, en affirmation de soi, en résolution de problèmes, en lâcher-prise et en résistance au stress. C'est un moment d'arrêt qui peut vous permettre de faire le point dans votre vie, de réfléchir à vos priorités, de mieux vous connaître et d'amorcer certains changements afin d'atteindre un mieux-être, un nouvel équilibre.

Le prochain groupe débutera le lundi 23 janvier 2017, de 13 h 30 à 16 h, au CLSC Jean-Olivier-Chénier. Les frais sont de 20 \$ pour le cahier des participants. Pour obtenir de l'information ou pour s'inscrire (places limitées), les personnes intéressées doivent téléphoner au 450 491-1233, poste 48370.

-30-

Source : Direction générale
Service des relations médias, relations publiques et à la communauté
450 432-2777, poste 22898