

# L'Azimut Anti-stress



**L'Azimut**  
par RÉHAB

**DURÉE** 13 semaines  
39 heures

## DESCRIPTION

L'objectif est de réfléchir sur l'équilibre de sa santé mentale en s'outillant face à la saine gestion du stress.

## CLIENTÈLE VISÉE

Personnes âgées de 18 ans et plus qui veulent développer un meilleur équilibre de vie en favorisant la saine gestion du stress.

## THÈMES ABORDÉS

Introduction au stress

---

La compréhension de son stress

---

La mise en action pour contrer son stress

---

La gestion du temps

---

L'anxiété

---

L'équilibre de la santé mentale

## CENTRES DE SERVICES

Québec  
Vallée-Jonction  
Plateforme virtuelle

## COÛTS

15\$/ rencontre

## INSCRIPTIONS CENTRES DE DÉTENTION

Marie-Ève Turmel  
Agente de liaison et communication  
marie-eve.t@rehabqc.com  
1 844 253-6764 poste 103

## INSCRIPTIONS GÉNÉRALES

Pascale Beaudoin  
Adjointe administrative  
pascale.b@rehabqc.com  
1 844 253-6764 poste 101

## PLUS D'INFORMATIONS

[www.rehabqc.com](http://www.rehabqc.com) | [info@rehabqc.com](mailto:info@rehabqc.com)

