

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
Saint-Romuald
Vallée-Jonction
Plateforme virtuelle

COÛTS

15\$/ rencontre

INSCRIPTIONS CENTRES DE DÉTENTION

Marie-Ève Turmel
Superviseure à la liaison et aux communications
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 | info@rehabqc.com

