

# Favoriser le mieux être en période de confinement

« Le confinement nous invite tous à se plonger dans le plus profond de son être ... au coeur même de son existence »

Atelier virtuel de réflexion, dans le cadre d'une discussion-échange avec le psychologue

## Denis M. Côté

Nous irons à la recherche de gestes concrets susceptibles de façonner un plus grand mieux-être.

La séance de 90 minutes comprendra de courtes présentations d'exercices pratiques favorisant les prises de conscience.



À compter du  
9 mars 2021

Selon la demande des participants

« Se libérer, c'est le premier pas vers le changement »

Inscription obligatoire

Dylan : 819-663-3305 # 205

[dsimard@campus3.ca](mailto:dsimard@campus3.ca)