

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC



Haut-Richelieu

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

# Atelier sur le stress et l'anxiété

Il existe des moyens de maîtriser le stress que nous ressentons, de prévenir qu'il prenne une place trop importante dans nos vies et qu'il affecte notre santé. Cet atelier vous permettra de mieux comprendre les sources de stress et de reconnaître les symptômes du stress. Vous pourrez ainsi réduire les tensions qui vous tourmentent et développer des stratégies pour y faire face.

Cinq (5) mercredis  
du **10 mars au 7 avril** 2021  
de 13 h à 15 h

## Inscription gratuite

450.346.5736 poste 226  
smq-hr.dany@outlook.fr

## Lieu

Clinique Pro-Santé  
1344, rue du Pont  
Marieville

## 8 places disponibles

dans le respect des mesures sanitaires :  
port du masque et distanciation

