



Prendre soin de soi et des autres

OBJECTIFS :

Faire une réflexion et un partage sur les stratégies pouvant améliorer son bien-être personnel et celui de son entourage. Plus spécifiquement:

- Faire preuve d'indulgence envers soi-même
- Faire preuve de bienveillance
- S'accorder du temps pour des loisirs et des passe-temps
- Adopter ou maintenir de saines habitudes de vie
- Entretenir des liens et s'impliquer dans sa communauté.

Café Causerie à La Colombe.

Le 18 mars 2025

13h30 à 15h00

Pour toutes questions s'adresser à :
Mme Diane Barry

La Colombe
9, rue Liboiron
Sainte Agathe des
Monts
819 326-4779

