



Gestion du stress et des émotions

Le 9 janvier

de 19h15 à 21h30

Apprendre à mieux gérer son stress lors d'un atelier

Différentes activités pour vous expliquer et partager différentes techniques pour calmer et gérer son stress



Pour en savoir plus,
consultez
[www.ambassadeurs-
santementale.fr](http://www.ambassadeurs-santementale.fr)