



3 mai 2017

**Le comité santé mentale du Témiscouata
invite toute la population à participer à cette journée spéciale :**

Où?

*Maison des retraités Cascades,
1, Carré Fraser, Témiscouata-sur-le-Lac
(Secteur Cabano)*

9h00 : Accueil des participants

10h00 : Capsule de sensibilisation : « *Et si on parlait d'anxiété* » avec Marie-Eve Sirois, intervenante sociale, Source d'Espoir Témis



11h00 : Activité de pleine conscience avec Steve Tremblay, psychologue au CISSS Bas-St-Laurent

12h00 : Dîner « *Soupe populaire et pain* »
Une collation sera servie sur place.



13h30 : 7 astuces pour se recharger avec Andrée Blais, T.S., CISSS Bas St-Laurent

14h00 : Initiation au **YOGA**.
Atelier mandala



*Activité gratuite
Inscription avant le 1 mai
au 418-854-0009*