

# ABC de la relaxation

La séance **ABC de la relaxation** est offerte aux participants du programme Agir! Pour ma santé ainsi qu'à tout autre membre intéressé de la communauté\*.

Venez découvrir des techniques de :

- gestion du stress et de l'anxiété
- méditation de base et de la pleine conscience

**En français :**

**Mardi 22 mai 2018**

**17 h à 18 h**

**Accès—Access Saint-Boniface**

**170, rue Goulet, salle 392**

Inscription requise.

Veuillez téléphoner au **204-940-1155**.

The **ABCs of Relaxation** session is offered to participants in the Act now! For your health program and all other members of the community\* who are interested.

Discover:

- Stress and anxiety management techniques
- Basic meditation and mindfulness meditation techniques

**In English:**

**Tuesday, May 22, 2018**

**3:30 p.m. to 4:30 p.m.**

**Accès—Access Saint-Boniface**

**170 Goulet Street, Room 392**

Registration required.

Please call **204-940-1155**.

