

# 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 :

**Mercredi 26 septembre 2018**

**16 h 15 à 17 h 45**

**Accès—Access Saint-Boniface**

**170, rue Goulet, salle 104**

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:

**Wednesday, September 26, 2018**

**2:15 p.m. to 3:45 p.m.**

**Accès—Access Saint-Boniface**

**170 Goulet Street, Room 104**

Registration required.

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



\* Pour les résidents de Saint-Boniface de codes postaux R2H, R2J et R3X et la population d'expression française de Winnipeg

\* For St. Boniface residents living in postal code areas R2H, R2J and R3X and French-speaking Winnipeg residents