

Ateliers

MÉDECINE COMPORTEMENTALE À LA CITÉ DE LA SANTÉ



De 15h à 17h

➤ **Positivez-vos émotions !**

Les pensées et émotions positives ont un rôle central à jouer dans notre santé mentale et physique. À travers des exercices simples, apprenez à mieux les connaître pour améliorer votre bien-être.

Samedis 30 janvier et 19 mars

➤ **Osons le bien-être avec une maladie chronique**

Toute personne aspire à la santé et au bien-être. Aidant ou sujet d'une maladie chronique, venez découvrir les bienfaits de la médecine comportementale.

Samedis 27 février et 16 avril

➤ **Déstressez-vous en 15 min chrono !**

Découvrez des techniques de relaxation minute (respiration, méditations...) pour mieux réviser et vous concentrer.

Samedis 21 mai et 18 juin



Cité de
la santé

En partenariat avec

 **SMC**
Société de Médecine Comportementale