

# 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

  
Société de Médecine Comportementale