

midi DÉ-stresse

Horaire

8 juillet

 **CINÉ: La recette du stress**

 Repiration tactique

15 juillet

 **Les hormones du stress**

 Relaxation musculaire

22 juillet

 **La grille de contrôle personnel**

 Méditation

12 août

 **La gestion du temps/des priorités**

 auto-massage

19 août

 **Agir sur son filtre mental**

 Étirements

26 août

 **Le stress et les émotions**

 coloriage

- ✓ De 12h à 13h à la tente modulaire
- ✓ Entrée libre
- ✓ Amenez votre lunch et tapis/couverture

Infos: promosante@ecn.forces.gc.ca



A division of CF Morale & Welfare Services
Une division des Services de bien-être et moral des FC