

Upcoming FALL workshops

0900-1200 hrs

STRESS MANAGEMENT



BEFORE



AFTER

OCT 8

ANGER & STRESS



NOV 20

THE POWER OF PROTEIN: FUELING PERFORMANCE AND RECOVERY OCT 16



SAVOUR THE MOMENT: MINDFUL COOKING IN COMMUNITY OCT 30

PAIN AND SLEEP MANAGEMENT



28 OCT

SLEEP FUNDAMENTALS & ANTI-STRESS STRATEGIES

TIRED?
STRESSED?
OVERWHELMED?



10 DEC

Health Promotion
STRENGTHENING THE FORCES
ENERGISER LES
Promotion de la santé



More info

Ateliers à venir cet AUTOMNE

0900-1200 hrs

GESTION DU STRESS



AVANT



APRÈS

OCT 8

COLÈRE ET STRESS



NOV 20

LE POUVOIR DES PROTÉINES:

UN ATOUT POUR LA PERFORMANCE ET LA RÉCUPÉRATION

16 OCT



PROFITEZ DE L'INSTANT PRÉSENT:

LA CUISINE EN PLEINE CONSCIENCE AU SEIN DE LA COMMUNAUTÉ

OCT 30

GESTION DE LA DOULEUR ET DU SOMMEIL



28 OCT

PRINCIPES FONDAMENTAUX DU SOMMEIL ET LES STRATÉGIES ANTI-STRESS

FATIGUÉ(E)?

STRESSÉ(E)?

DÉPASSÉ(E)?



10 DÉC

Health Promotion
STRENGTHENING THE **FORCES**
ÉNERGISER LES
Promotion de la santé



← En savoir plus