

SESSION **Automne 2026**

Ateliers **EXPRESS**

Les mardis de 13 h 30 à 15 h 00



1 septembre

De la résistance à la résilience: comment rebondir et se renforcer

15 septembre

Calmer le feu intérieur: comprendre et maîtriser la colère

6 octobre

L'assiette du bonheur

20 octobre

Vivre avec le stress au travail : mieux le comprendre pour mieux le maîtriser

10 novembre

Optimiser son sommeil au quotidien

24 novembre

Mieux comprendre les comportements de dépendances



418 844-5000, #666-4677



promosante.valc@forces.gc.ca



SBMFC.ca/Valcartier



INSCRIVEZ-VOUS
dès maintenant!

