

**VIVRE SA VIE,
PLEINEMENT**

OFFERT PAR



Canadian Mental
Health Association
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

12 HEURES QUI POURRAIENT CHANGER VOTRE VIE

Vous voulez être plus heureux, avoir davantage d'énergie, prendre confiance en vous, améliorer vos relations et réduire votre découragement ? Venez apprendre des compétences pour surmonter les problèmes de la vie !

HEURES/DATES: 13h à 16h 29 janvier - 5 - 12 - 19 février

COÛT: **Gratuit**

ENDROIT: Centre communautaire (Édifice 93)

INSCRIPTION: jusqu'au 24 janvier via

https://crfmv.info/vivre_live

INFORMATION : infoPFV@crfmv.com ou 418 844-6060 / 1 877 844-6060

Allez sur www.LivingLifeToTheFull.ca pour en savoir plus !



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all



Centre de ressources
pour les familles militaires
Valcartier

LIVING LIFE TO THE FULL

12 hours that can change your life

BROUGHT TO YOU BY:



Canadian Mental
Health Association

Mental health for all

WANT TO KNOW HOW TO FEEL BETTER RIGHT NOW?

Sleep better, feel happier, have more energy, gain confidence,
get out more, enjoy better relationships, and help others

TIME/DATE: 1 pm to 4 pm January 29 and February 5 - 12 - 19 *(in French only)*

COST: Free

LOCATION: At the Community Centre (Building 93)

REGISTRATION: Until January 24 via
https://crfmv.info/vivre_live

INFORMATION: infoPFV@crfmv.com or 418 844-6060 /
1 877 844-6060

visit www.LivingLifeToTheFull.ca to find out more!



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

The Canadian Mental Health Association, British Columbia holds
the exclusive Canadian licence to Living Life to the Full



Valcartier
Military Family
Resource Centre