

**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