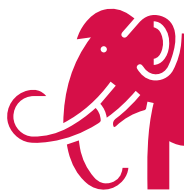


CONFÉRENCE SUR LE STRESS



LE STRESS OU : **COMMENT CHASSER LE MAMMOUTH SANS Y LAISSER SA PEAU**



Vendredi 20 mars

12 h 30 et 16 h

Centre Multifonctionnel
Saint-Apollinaire - 20, rue Terry Fox

60 minutes - **GRATUIT**

M'INSCRIRE EN LIGNE

Karine Marcoux : 418 728-3330, poste 226

Démystifiez la notion de stress et les mécanismes par lesquels le stress peut nous faire développer des maladies.

Des techniques simples comme la « déconstruction du stress » développée par le *Centre d'études sur le stress humain* seront présentées pour aider les participants à contrôler leur réponse de stress sur une base régulière et à **cesser de souffrir de ses effets**.

