

# Atelier d'information



## Prendre soin de soi

Mardi, 31 mars 2026

9h à 10h30

CERF Volant, Pont-Rouge

Nous vous invitons à participer à un atelier qui propose un moment pour ralentir, réfléchir et échanger autour de la santé mentale.

Ensemble, nous explorerons ce qu'est la santé mentale, la gestion des émotions, ainsi que des stratégies pour mieux composer avec le stress et l'anxiété.

Cet atelier se veut un espace bienveillant pour apprendre à mieux se comprendre, prendre soin de soi et développer une attention respectueuse envers les autres



◆ Personne-ressource: Catherine Bilodeau  
Animatrice-Intervenante

Inscription requise

418 873-4557

1 888 873-4557 (sans frais)

[info@cerfvolantdeportneuf.org](mailto:info@cerfvolantdeportneuf.org)



**CERF  
Volant**

Centre d'entraide  
et de ressources  
familiales de Portneuf