

TRouver

Un événement à ne pas manquer!

L'ÉQUILIBRE

POUR RÉUSSIR



20 mars 2019
Collège La Cité

Conférence et ateliers

- Comprendre l'anxiété
- Le stress dans les études
- Le sport : pas juste une question de santé physique
- Relaxation et méditation
- Bien manger
- Agir et réagir

Premier forum sur
la santé mentale
et le bien-être
pour les élèves de
11^e et 12^e année

Inscris-toi
auprès de ton
conseiller en
orientation.

LA CITÉ

LE COLLÈGE D'ARTS APPLIQUÉS
ET DE TECHNOLOGIE

En collaboration avec
l'Université d'Ottawa

