



Semaine nationale de l'action bénévole

21 avril
2021

Envie de prendre soin de vous? C'est l'heure de prendre un moment pour vous arrêter et penser à vous!

La relaxation active, ça vous dit quelque chose?

C'est une technique utile dans les moments de tensions et dans les moments où on se sent anxieux.

On vous propose de l'essayer aujourd'hui en écoutant la capsule de la psychologue Julie Charron.

[Capsule pause relaxation](#)

Pour découvrir les liens proposés dans sa capsule, c'est par ici :

- ☐ <https://bit.ly/3bHNkZA>
- ☐ <http://bit.ly/2ZU9lyL>

Aujourd'hui, courez la chance de gagner 3 cartes-cadeaux :
2 cartes prépayées de 25\$
et une de 50\$.

[Cliquez-ici pour vous inscrire au tirage du jour!](#)

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

Québec