

ATELIER MIEUX VIVRE AVEC L'ARTHRITE



dirigé par
Ariana Parolini
coach en santé et bien-être

Série de 5 sessions d'information hebdomadaires interactives et informelles où les participants sont encouragés à partager leur expérience quotidienne, leurs capacités d'adaptation et leurs idées.



Un cours complet pour les personnes pour apprennent à gérer leur douleur en la comprenant et en développant des stratégies pour vivre une vie plus fructueuse.



LES MARDIS

18h30 – 20h30

**10, 17, 24 septembre
& 1, 8 octobre**

Centre communautaire Sarto-Desnoyers

1335 Chem. Bord-Du-Lac, Dorval, QC H9S 2E5

**GRATUIT pour les membres d'AWISH
ou 20\$ pour les non-membres**

Devenez member d'AWISH - 25\$/année

5 semaines = 5 sujets

1. L'arthrite dans ses moindres détails.
2. Nutrition – Créer les bonnes habitudes.
3. Explorer vos options – Relaxation, massage, posturologie, thérapies, etc.
4. Le mouvement est important!
5. Rester engagé – C'est essentiel pour votre bien-être général.



Contactez AWISH pour vous inscrire!

