



AWISH PRESENTE
avec HELENE BRUNET:

**ATELIER SUR LE BIEN-ÊTRE
PAR LA TENUE D'UN JOURNAL**

**Apprenez à tenir un journal pour faire
face à l'arthrite et à la douleur chronique**

MARDI

3 septembre 2024

18h30 – 20h30

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

Des études successives confirment que la tenue d'un journal peut être un allié puissant dans la lutte contre la douleur chronique.

Vous avez entendu dire à quel point cela peut être utile et thérapeutique... mais comment s'y prendre?
Que faut-il apprendre?

Il n'est pas nécessaire d'être écrivain ou d'aimer écrire pour profiter de ses nombreux avantages.

Cet atelier vous présentera quelques-unes des techniques qui vous permettent d'explorer vos pensées, vos sentiments, vos espoirs et vos rêves.

Il vous apprendra comment commencer et ce que vous pouvez attendre de cette pratique salubre.



www.awishmontreal.org | 514-631-3288 | arthritis@awishmontreal.org



Helene Brunet
propriétaire de
"Ink Well Journaling"

**Contactez AWISH pour vous
inscrire et réserver votre place.**