

# HÉRITAGE FRANCISCAIN

## Vivre sans pression?

ben, voyons donc 😜

- connaître le stress pour l'apprivoiser
- s'initier à la gestion du stress *(printemps 2019)*



Yannick Fouda est doctorant en psycho-éducation de l'Université de Montréal. Il évolue dans le monde de l'intervention depuis presque 10 ans. Il a développé une expertise en gestion du stress.

automne  
**2018**

printemps  
**2019**

Dates à venir

Sherbrooke, 22 sept. chez les MNDA, 323, rue Queen

Québec, 27 oct. chez les SFA, 2281, Chemin de la Canardière, Beauport

Baie-Saint-Paul, 10 nov. chez les PFM, 201-115, rue Alfred-Morin

Montréal, 1<sup>er</sup> déc. chez les FMM, 60 Avenue Laurier E. / stationnement : 5050, rue de Bullion

Confirmer votre présence :

SIAF : 514-722-5700

info@lesiaf.org

De 9 h30 à 15 h

Contribution : 20 \$

**Merci de faire connaître cet événement autour de vous.**

[www.cheminsfranciscains.ca](http://www.cheminsfranciscains.ca)