



Atelier de mieux-être Wellness Workshop

Donner naissance apporte son lot de défis.
Vous sentez que votre santé mentale est affectée ou que votre partenaire rencontre des difficultés ?
Vous n'êtes pas seule !

Giving birth brings its own set of challenges.
Do you feel that your mental health is being affected, or that your partner is experiencing difficulties?
You are not alone!

4 Sessions

de 2 heures / of 2 hours

Dans une ambiance accueillante et sécurisante, vous allez :

- En apprendre davantage sur les défis rencontrés dans la période post-partum.
- Découvrir des stratégies pour améliorer votre santé mentale.
- Participer à des activités de mise en pratique des stratégies enseignées.

In a safe and welcoming environment, you will:

- *Learn about the difficulties faced throughout the postpartum phase.*
- *Discover strategies to enhance your mental health.*
- *Participate in activities to put the strategies taught into practice.*

Inscriptions / To register : mbrown@prescott-russell.on.ca.

