

# MA VIE MON ÉQUILIBRE

Groupe d'éducation en santé mentale

Participe à nos 4 ateliers gratuits pour retrouver et maintenir ton équilibre mental. Apprends des stratégies essentielles pour améliorer ta santé mentale et préserver ton bien-être au quotidien.



**16 à 25 ans**



**École La Relance  
300, Rue Georges-Phaneuf,  
Saint-Jean-sur-Richelieu**



**4 ateliers sur 4 mardis  
16 h à 18 h**

**INSCRIS-TOI ICI**