

**FREE ONLINE WORKSHOP FOR CAREGIVERS**

# Self-Care Workshop

 **Tuesday, May 3, 2022**

 **11 am to 12 pm**

**Learn about:**

- Stress-reduction techniques and how to use them
- Caring for your own health and well-being

Link to join: <https://bit.ly/3rMRPL1>



In support of Mental Health Week,  
this workshop is brought to you by:



**JF FITNESS**  
AND THERAPY



**ATELIER GRATUIT EN LIGNE DESTINÉ AUX SOIGNANTS**

# Atelier de soins personnels

 **Le mardi 3 mai 2022**

 **De 11 h à 12 h**

## **Découvrez les thèmes suivants :**

- Techniques de réduction du stress et leur utilisation
- Prendre soin de votre santé et de votre bien-être

**Lien à ajouter : <https://bit.ly/3rMRPL1>**



En soutien à la semaine de la santé mentale, cette séance est offerte par :



**JF FITNESS**  
AND THERAPY



Webinaire présenté en anglais.