


FREE ONLINE SESSION FOR YOUTH AGES 12+

Self-Compassion Youth Fitness Session

 **Tuesday, May 3, 2022**

 **5 pm to 6 pm**

Focuses on:

- Physical and mental health working together
- Benefits of self-compassion
- Feeling confident with good head-space

Link to join: <http://ow.ly/A26e50IRNtd>



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




JF FITNESS
AND THERAPY



**WEBINAIRE GRATUIT DESTINÉ AUX SOIGNANTS, AUX
PROFESSIONNELS ET AUX JEUNES DE 15 ANS ET PLUS**

Séance sur la condition physique des jeunes et d'autocompassion

 Le mardi 3 mai 2022

 De 17 h à 18 h

Thèmes :

- Santé physique et mentale en collaboration
- Avantages de l'autocompassion
- Confiance en soi et bon état d'esprit

Lien à ajouter : <http://ow.ly/A26e50IRNta>



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

Webinaire présenté en anglais.



JF FITNESS
AND THERAPY

