**www.partageaumasculin.com direction@partageaumasculin.com**

Montmagny, le 17 février 2017

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

**Café-discussion mensuel de Partage au masculin**

**Le stress, phénomène passager ou permanent?**

Le thème de notre Café-discussion de février portera sur le stress. La rencontre au aura lieu au 81, rue St-Jean-Baptiste Est à Montmagny, **le jeudi 2 mars 2017 à 19 heures.**

Les participants seront invités à réfléchir sur la place du stress dans leur vie. C'est quoi le stress pour toi ? Quels sont les symptômes de stress? Le stress peut-il être différent d'une journée à l'autre? Est-ce important de savoir c'est quoi le stress? Doit-on tenter d’éviter ou plutôt apprendre à gérer les moments de stress? Est-ce vrai de dire qu’il y a du bon stress et du mauvais stress? Si oui, comment faire la différence? Comment pouvons-nous éviter de stresser les personnes autour de nous?

Pouvons-nous développer une disposition d'esprit qui favorise la bonne gestion du stress? Comment? Certaines personnes semblent toujours en contrôle. Possèdent-elles un secret? Si vous le connaissez, venez le partager avec nous.

Animé par monsieur Fernand Legros et Mario Guimont, cette activité gratuite s'adresse aux hommes de plus de 18 ans, désireux d'échanger dans une atmosphère d'accueil respectueux.

Pour s’informer 418-248-1212 www.partageaumasculin.com