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

Montmagny, le 10 décembre 2017

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

## Pour diffusion immédiate

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

**Vivre le moment présent**

Le prochain Café-discussion de Partage au masculin se tiendra le jeudi 4 janvier 2018, à 19h, au 81, rue St-Jean-Baptiste Est à Montmagny. On y abordera les différentes façons de vivre le moment présent.

Travail, famille, loisirs, amis, questionnements incessants… Le monde dans lequel on vit nous stresse et nous agresse en permanence. Nous sommes souvent anxieux et irritables. Comment faire face à notre quotidien trop souvent marqué par les difficultés et les débordements?

De quelle façon voyons-nous notre vie ? Sommes-nous heureux? Participons-nous à notre vie? Pour certaines personnes, la vie semble simple. Pour d’autres, la vie de tous les jours est un combat constant pour leur survie. La famille est éclatée, nous avons vécu une séparation, un divorce, un deuil, pour différentes raisons nous avons peu de moments de répit. Comment faire pour ne pas tomber dans le découragement, la dépression, le désespoir ?

Certains jours, notre cerveau est en ébullition. Certaines nuits, nous ne dormons pas. Plein de questionnements dans notre cerveau. Nous pensons devenir fous. Pauvre moi!

Comment faire pour remettre notre cerveau en place? Comment apprivoiser le hamster dans notre cerveau?

Venez profiter du moment présent en bonne compagnie!

Pour information 418-248-1212