



## **Self-Care Workshop for Parents**

October 25, 2019

6-8pm

Bliss Yoga - 119 Dunlop Street East

<http://bit.ly/2oD11D7>

Self-care is any activity that we do deliberately in order to take care of our mental, emotional, and physical health. Although it's a simple concept in theory, it's something we very often overlook.

Learn strategies on how to care for yourself and make that time in your day or week.

You will also be guided through some yoga and mindfulness techniques.

Facilitator: Ashleigh Jeffery-Price B.A.H, B.Ed  
CYA-RYT GOLD, CYA-YT, CYA-CYT

Please bring a water bottle and yoga mat (if you have one)

Note: location does not have wheelchair accessibility.



## **Atelier pour les parents : Prendre soin de soi**

25 octobre 2019

18h-20h

Bliss Yoga - 119 Dunlop Street East

<http://bit.ly/2oD11D7>

Nous sommes conscients de l'importance de prendre soin de nous-mêmes pour préserver notre santé mentale, physique et émotionnelle. Le concept semble simple en théorie, mais c'est un aspect de notre vie que nous négligeons très souvent.

Découvrez des stratégies pour prendre soin de vous-même et vous réserver un moment pour ce faire au cours de votre journée ou de

Nous nous familiariserons aussi avec quelques techniques de yoga et de pleine conscience.

Animatrice : Ashleigh Jeffery-Price, B.A.H, B. Éd.  
CYA-RYT GOLD, CYA-YT, CYA-CYT

Veuillez apporter une bouteille d'eau et un tapis de yoga (si vous en avez un).

Note : Ce bâtiment n'est pas accessible aux personnes qui se déplacent en fauteuil roulant.