

## CONTACT

---

**ACCOMPAGNEMENT ET  
RESSOURCES EN NATUROPATHIE**  
362, chemin de la Grande-Côte,  
Rosemère J7A 1K6

Téléphone : 450-914-0675  
Courriel : [info@naturotheque.ca](mailto:info@naturotheque.ca)  
site web : [www.naturotheque.ca](http://www.naturotheque.ca)

**APPEL  
DÉCOUVERTE  
GRATUIT**



## À PROPOS

---

La naturopathie est une approche bienveillante qui favorise le retour à l'équilibre de votre humeur, votre énergie et votre efficacité au travail par à travers des méthodes naturelles et un remodelage de vos habitudes de vie.

*Atelier /  
conférence*

**SURMONTER**  
le trouble affectif  
saisonnier



**Emma**

Naturopathe Agréée  
Fondatrice de la  
Naturothèque



## ATELIER/ CONFÉRENCE

---

### **Prévenir et surmonter le Trouble affectif saisonnier ou dépression saisonniers**



## QUOI?

---

*Le comité Santé mieux-être vous invite à une courte conférence interactive sur la dépression saisonnière.*

*Ce format court et dynamique combine information et conseils pratiques pour mieux comprendre le trouble affectif saisonnier et ses impacts sur le bien-être et la productivité au travail.*

## QUAND?

Date: Mercredi  
20 novembre 2024

Heure: 12h

Durée: 30 min. + questions

## POUR QUI?

---

- Humeur maussade?
- Baisse de motivation au travail?
- Vulnérabilité aux troubles de l'humeur?
- Troubles du sommeil?



**Viens trouver des solutions  
ou poser des questions!**