



APPRENDRE L'AUTOMASSAGE

Conférence virtuelle avec un expert

Saint-Basile-le-Grand, le 16 mars 2021 – Les tensions récurrentes, la fatigue, le stress et l'anxiété peuvent facilement s'installer dans notre corps et devenir un facteur irritant de nos journées. La bibliothèque Roland-LeBlanc vous propose d'en apprendre plus sur l'automassage lors d'une conférence virtuelle le mercredi 31 mars prochain, de 19 h à 20 h 30. Présentée par Michaël Harvey, massothérapeute agréé et coach personnel en psychothérapie corporelle intégrée (PCI), cette présentation vous permettra de savoir comment se masser de la tête aux pieds afin de libérer ses douleurs et ses inconforts.

Inscrivez-vous dès maintenant, c'est gratuit!

L'inscription pour cette activité est en cours. Pour participer, vous devez remplir un formulaire par famille au villesblg.ca/activites-biblio ou téléphoner au 450 461-8000, poste 8500. Le lien de visionnement sera acheminé par courriel suite à l'inscription. L'activité est réservée aux abonnés de la bibliothèque.

Découvrez la programmation printanière de la bibliothèque

Malgré les restrictions sanitaires, l'équipe de la bibliothèque Roland-LeBlanc a préparé des activités virtuelles diversifiées afin d'occuper les jeunes comme les moins jeunes ce printemps. Consultez la programmation complète au villesblg.ca/biblio ou abonnez-vous à l'infolettre *Le Grand Babillard* pour ne rien manquer.

- 30 -

Source : Annabel Rousseau, agente de communications
Service des communications et des relations avec les citoyens
450 461-8000, poste 8111 | a.rousseau@villesblg.ca

Demandes médias

Stéphanie Plamondon, directrice
Service des communications et des relations avec les citoyens
450 461-8000, poste 8107 | s.plamondon@villesblg.ca