

Self-Care & Well Being

العناية الذاتية والرفاهية



When:

Sat - Aug 10, 2024

11: am to 1: pm

متى:

السبت - 10 أغسطس 2024

من الساعة 11 صباحًا إلى 1 ظهرًا

Where:

أين

#258- 3020 Lincoln Ave

Coquitlam BC V3B 6B4

We often lead busy lives filled with stress and challenges, causing us to overlook self-care and well-being.

This session will cover:

What is Self-Care & What it's not Self-Care?

Why is Self-Care Important?

The different types of Self Care

Where to Start? & Some of examples of Self-Care

نحن غالباً ما نعيش حياة مزدحمة مليئة بالتوتر والتحديات، مما يجعلنا نتجاهل رعاية الذات والرفاهية.

الموضوعات الجلسة:

ماهي العناية بالذات وما لا تعتبر رعاية ذاتية؟

لماذا العناية بالذات مهمة

أنواع المختلفة العناية الذاتية

من أين نبدأ؟ وبعض الأمثلة على العناية الذاتية

Contact: Huda Bolow - هدى بول - الاتصال

PHONE: 778-229-4371

EMAIL: huda.bolow@issbc.org

Funded by:



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Financé par :

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada