

EXPÉDITEUR : Les élèves de la classe de Mme Caroline Isabelle de l'école Notre-Dame de Notre-Dame-du-Mont-Carmel

DATE : Le 1er juin 2021

OBJET : **Les élèves de la classe de Mme Caroline vous invitent à respirer et relaxer**

Après avoir constaté que des gens de leur entourage devaient faire face à du stress très présent dans leur vie, les élèves de 1^{re} année de la classe de Mme Caroline ont eu le désir de faire une différence.



C'est ainsi qu'ils ont eu l'idée de mettre sur pied un projet entrepreneurial portant sur les moyens pour combattre le stress en développant une brochure de conseils. Par la suite, une collaboration avec le médecin Sébastien Burelle a donné lieu à la conception d'une capsule vidéo présentant leurs conseils. Celui-ci a adoré la brochure et a voulu en faire profiter un plus large éventail de personnes. De plus, il souhaite utiliser ces précieux outils lors de ses ateliers "Cultivez votre santé" !

Tous sont invités à se familiariser avec les précieux conseils des élèves en visionnant la capsule YouTube au : <https://www.youtube.com/watch?v=QIsF8bHmJ68>