**20 janvier 2025**

**BIEN-ÊTRE**

**La dépression hivernale ? Finis pour moi !**

Les jours qui raccourcissent et le passage à l’heure d’hiver vous mettent un coup au moral ? Constamment fatigué(e), vous n’avez plus envie de sortir ? Organisé à l’occasion du "blue monday", jour considéré comme le plus déprimant de l’année, ce webinaire va vous aider à retrouver la pêche. Quels sont les symptômes et conséquences de la dépression hivernale sur la santé ? Quelles astuces et routines mettre en place pour la contrer ? Vous saurez tout !

**Inscription :** <https://us06web.zoom.us/webinar/register/WN_tUWaKBRdT9CIWPEd_Ex6tg>