



WELLNESS
TRIATHLON
SELF-CARE

24 JULY 2025



YOGA + SOUND BATH

MEDITATIVE WALK

GRATITUDE PRACTICE

0800 - 1030

**MEET @ START OF FIT TRAIL
BEHIND BLDG 90**

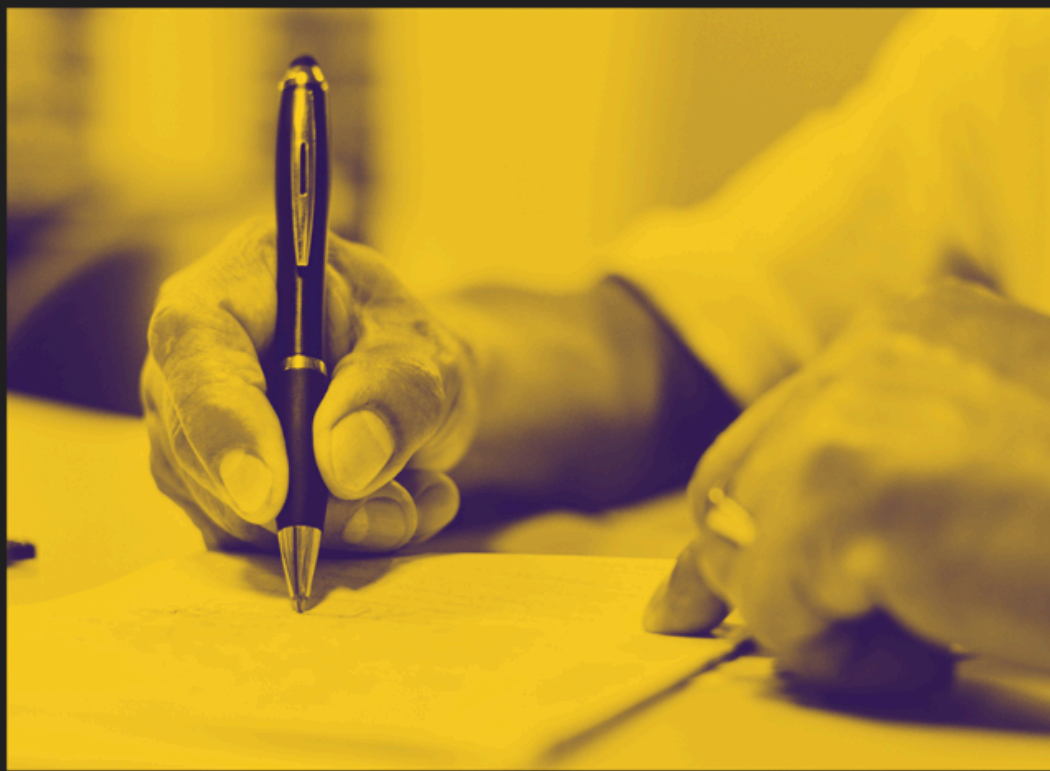
QUESTIONS?

SEND AN EMAIL TO

healthpromo@forces.gc.ca

OR CALL

257-4995 / 257-4160



Register on BookKing!

SCAN QR CODE TO REGISTER!





BIEN-ÊTRE
TRIATHLON
AUTOSOINS

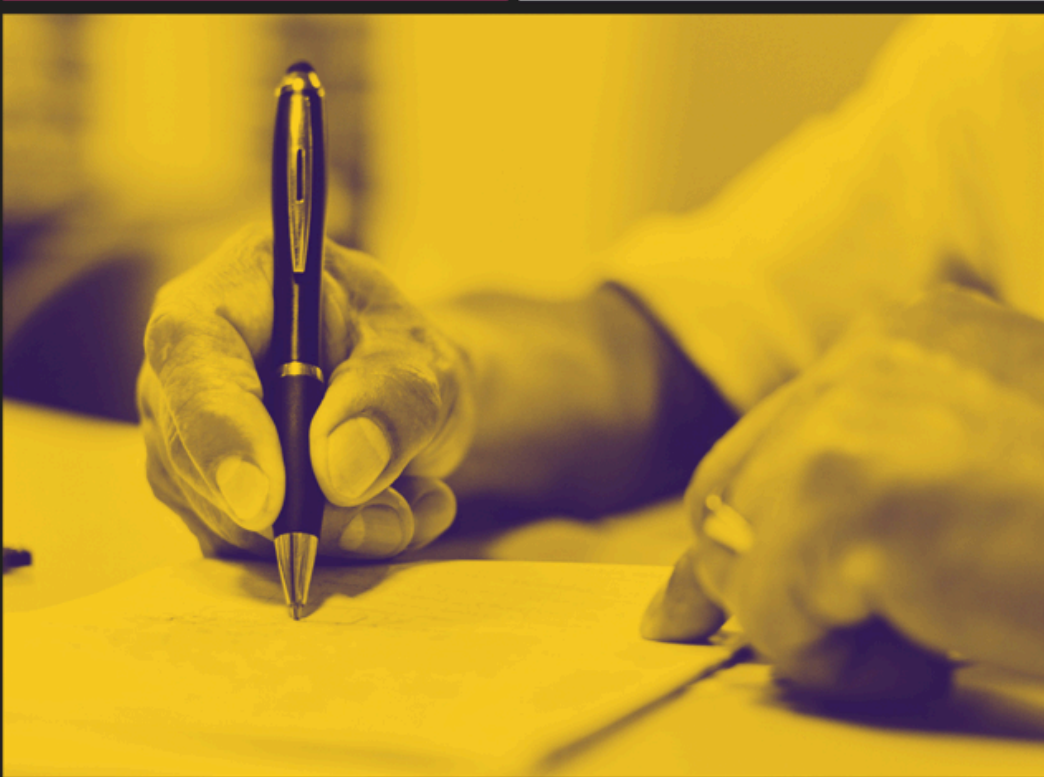
24 JUILLET 25



YOGA + BAIN SONORE
MARCHE MÉDITATIVE
PRATIQUE DE LA GRATITUDE

08H00 - 10H30
RENDEZ-VOUS AU DÉPART DU
PARCOURS DE SANTÉ
DERRIÈRE LE BÂT 90

QUESTIONS ?
ENVOYER UN COURRIEL À
healthpromo@forces.gc.ca
OU APPELER
257-4995 / 257-4160



s'inscrire sur booking

SCANNER LE CODE QR!

