



Bien dans TA peau

Guide d'animation

Programme d'apprentissage actif à l'intention des adolescentes visant à promouvoir l'acquisition d'une image corporelle saine, le renforcement de l'estime de soi et l'adoption de bonnes habitudes alimentaires et d'un style de vie actif

Bien dans TA peau donne des informations et propose des stratégies sur les façons de promouvoir l'acquisition d'une image corporelle positive chez les adolescentes. Le manuel est composé de six chapitres dont chacun fournit des informations de base à l'intention des animateurs et toutes sortes d'activités et d'exercices à faire avec les adolescentes. Les sujets traités dans le manuel sont les suivants :

- Les médias, la famille et les amies et amis
- L'image du corps et l'estime de soi
- La zone de poids naturel et la résistance du corps aux régimes
- L'alimentation saine et la vie active
- La gestion du stress
- Les rapports avec les autres





Bien dans TA peau

Bulletin de commande

Nous demandons un paiement anticipé. Veuillez libeller les chèques à l'ordre de la **Body Image Coalition of Peel** et les envoyez à :

Body Image Coalition of Peel
A/s de Paramjeet Nirwan
Peel Public Health
10 Peel Centre Drive, bureau B
C.P. 2009, station B
Brampton (Ontario) L6T 0E5 Téléphone : 905 791-7800, poste 2063

Veuillez envoyer notre commande à l'adresse suivante :

Nom/organisation : _____

Adresse : _____

Ville : _____ **Province :** _____ **Code postal :** _____

Téléphone : _____ **Télécopieur :** _____

	<i>Quantité</i>		<i>Total</i>		
<i>En Ontario</i>	_____	@ 29,00 \$ chac.	=	_____	\$
<i>Ailleurs au Canada</i>	_____	@ 32,00 \$ chac.	=	_____	\$
<i>É.-U./international</i>	_____	@ 35,00 \$ chac.	=	_____	\$

Les prix comprennent les taxes et les frais d'expédition.
Délai de livraison : 4 semaines.