



**Special Guest
Lecture by
Mental
Performance
Consultant
Roxanne
Carrière**

No matter their age, skill level, or experience, it's not uncommon for athletes to experience varying levels of stress and anxiety with regards to their athletic careers. Join us for a special seminar that will address common signs and symptoms of stress and anxiety, and some tips for how we can manage them.



**Conférence de la
conseillère en
performance
mentale Roxanne
Carrière**

Sans considération d'âge, de niveau de compétence ou d'expérience, les athlètes sont soumis à des degrés de stress et d'anxiété tout au long de leur carrière sportive. Participez au séminaire traitant des signes et symptômes courants de stress et d'anxiété, et profiter des conseils de Roxanne Carrière pour les gérer au mieux.



**Stress and Anxiety
Management for
Athletes**

**Gestion du Stress et
de l'Anxiété chez
l'athlète**

**Judi le 4 Mai –
17:30-18:30 au Centre
Récréatif de
Beaconsfield
Gymnase**

**Thursday May 4 – 5:30-
6:30pm in the
Beaconsfield Rec Center
GYM**

**BEACONSFIELD
BLUEFINS**

1974 City Lane,
Beaconsfield, QC

www.bluefins.ca