



# இத எனத் ஆரோக்கயம் இத எனத் வாழ்க்கை

நீண்ட காலமாக நிலைத்திருக்கும் வலியின்  
விளைவான சவால்களுடனும் சிக்கல்களுடனும்  
நீங்கள் வாழ்கின்றீர்களா?

நீண்ட காலமாக நிலைத்திருக்கும் வலிகளுடன் ஆர அக்கியமான  
வாழ்வவான்லற வாழல் என்ற ஆறு வா கால இலவசப் பட்டலற ஒன்றில்  
எங்களுடன் இலையுங்கள்.

**DATES**

**TIME**

**LOCATION**

**Pre-registration is *required* , for more information:  
Call 416-493-3333 ext. 305 or register online at  
[www.ceselfmanagement.ca](http://www.ceselfmanagement.ca)**