



Programmation automne 2019

*** Inscription jusqu'au 5 septembre 2019 ***

de 8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h00 Centre Sacré-Cœur, 71 Hôtel-Dieu, local 105.

Renseignements : 450-746-1497

• La carte de membre au coût de 15\$ est obligatoire pour assister à ces activités.

- Lundi 9 sept. 13h15 à 14h15 :** **Tai chi 108 groupe avancé** avec Mona Aussant, 10 semaines: 40 \$
- Lundi 9h00 à 10h30 :** **Peinture intuitive et analyse symbolique.** 10 semaines: 40\$
Animé par Ghislaine Dubé, ces ateliers se dérouleront en deux parties : la création de la toile intuitive et l'analyse symbolique de celle-ci. (Le matériel est fourni)
- Lundi 10h à 11h30 :** **« L'harmonie entre la tête et le cœur »** 3 semaines : 25\$
Animé par Anny Williams et Grace Gauthier, ces ateliers vous aideront à mieux comprendre le comportement humain et ouvrir son cœur à des avenues lumineuses de votre être.
- Mardi 10 sept. 9h00 à 11h30 :** **Atelier de tricot et tricotin** avec Fernande Vaillancourt et Antoinette Charrette. Gratuit
- Mardi 10 sept. 10h30 à 11h30 :** **Tai chi 108 débutant** avec Mona Aussant 10 semaines : 40 \$
- Mardi 9h30 à 11h00 :** **Croissance personnelle** avec Alain Faucher. 3 semaines: 25\$
- Mercredi 11 sept. 10h30 à 11h30 :** **Tai chi Santé** avec Mona Aussant. 10 semaines: 40\$
- Mercredi 11 sept. 13h30 à 14h30 :** **Tai chi Santé** avec Mona Aussant. 10 semaines: 40\$
- Mercredi 11 sept. 10h30 à 12h00 :** **Dessin au crayon plomb** animé par Pierre Frenette. Apprendre les bases et techniques du dessin 10 semaines : 15\$
- Jeudi 19 sept. 13h00 à 14h30 :** **« Création littéraire »** avec Éliane Leblanc. 6 semaines: 30 \$
- Vendredi 6 sept. 19h à 22h :** **Club d'échecs Sorel-Tracy**, responsable Richard Blais. Rencontre hebdomadaire de septembre à juin 2020. Carte de membre : 15\$

Favoriser l'équilibre de la santé mentale, c'est notre travail!