



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

SMQ – Pierre-De Saurel, 71 Hôtel-Dieu, #105

450-746-1497



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

CROISSANCE PERSONNELLE

L'harmonie entre la tête et le cœur	Lundi 16-23-30 sept. 10h à 11h30	3 semaines : 25\$
Animé par Anny Williams, cet atelier vous permettra de mieux connaître vos désirs réels et faire des choix éclairés.		
Le pouvoir en vous	Lundi 21-28 oct. 4 nov. 10h00 à 11h30	3 semaines : 25\$
Animé par Anny Williams. Devenez la personne que vous désirez être et attirez à vous la vie que vous souhaitez.		
La peur, cet ami mal aimé	Mardi 22-29 oct. 5 nov. 9h30 à 11h00	3 semaines: 25\$
Animé par Alain Faucher, découvrez comment la peur peut devenir positive dans votre cheminement.		
Pardoner en se respectant	Mardi 19-26 nov. 3 déc. 9h30 à 11h00	3 semaines : 25\$
Animé par Alain Faucher, l'importance du pardon tout en respectant ses limites.		
Découvrir, c'est voir autrement	Mercredi 6-13 nov. 10h00 à 12h00	2 semaines : 15\$
Animé par Nathalie Desmarais, découvrir c'est s'ouvrir à la vie !		

THÉÂTRE ET ÉCRITURE

Option théâtre	Mercredi 11 sept. <u>18h00 à 20h00</u>	15 semaines : 115\$
Animé par Dominique Chouinard. Découvrir votre talent théâtral en participant à l'élaboration d'une pièce.		
<u>Date limite d'inscription pour cette activité le 23 août</u>		

Création littéraire	Jeudi 19 sept. 13h00 à 14h30	6 semaines: 30 \$
Animé par Éliane Leblanc. Apprendre différentes techniques d'écriture par des thèmes originaux et des suggestions.		

TAI CHI avec Mona Aussant

Tai chi 108 débutant	Mardi 10 sept. 10h30 à 11h30	10 semaines 40\$
Tai chi 108 groupe intermédiaire/avancé	Lundi 9 sept. 13h15 à 14h15	10 semaines 40\$
Tai chi Santé	Mercredi 11 sept. 10h30 à 11h30	10 semaines 40\$
Tai chi Santé	Mercredi 11 sept. 13h30 à 14h30	10 semaines 40\$

PEINTURE ET DESSIN

Découvrir par la peinture c'est voir autrement	Lundi 9 sept. 9h00 à 10h30	10 semaines: 40\$
Animé par Ghislaine Dubé, se découvrir en utilisant la peinture comme médium. (Le matériel est fourni)		
Dessin au crayon plomb	Mercredi 11 sept. 10h30 à 12h00	10 semaines : 15\$
Animé par Pierre Frenette. Apprendre les bases et techniques du dessin		

L'ASTUCE

Milieu de vie L'ASTUCE	Mardis et Jeudis de 9h00 à 16h00.	Gratuit
Un endroit agréable, sans jugement, ouvert à tous. Briser l'isolement, se ressourcer, découvrir, créer des liens sont les astuces qui sont mises de l'avant dans ce milieu de vie.		

ACTIVITÉS

Atelier de tricot et tricotin	Mardi 10 sept. 9h00 à 11h30	Gratuit
Sous la responsabilité de Fernande Vaillancourt et Antoinette Charrette		

Club d'échecs Sorel-Tracy	Vendredi 6 sept. <u>19h à 22h</u>	Carte de membre : 15\$
Rencontre hebdomadaire de septembre à juin 2020. Responsable Richard Blais.		

Des cours offerts par le Centre de formation professionnelle : Gymnastique active, stretching et mémoire font partie de notre programmation régulière, inscription au Centre de formation professionnelle.

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