



71 Hôtel-Dieu, local 105, Sorel-Tracy  
450-746-1497

## Programmation estivale 2018

Mardi de 9h00 à 11h00 et  
Jeudi de 13h00 à 15h00

**Atelier de tricot et partage de connaissances**  
avec Fernande Vaillancourt

Mardi le 9 avril 13h30 à 15h00 :

« **Relaxation et méditation** » Moment de détente animé par Sophie Emond.  
Le 2<sup>e</sup> lundi du mois soit : 9 avril – 14 mai – 11 juin – 9 juillet et 13 août.  
Gratuit.

Mardi le 29 mai 13h30 à 16h00:

« **J'ai de la valeur** » Ces ateliers aborderont le thème « La confiance en soi et l'estime de soi » deux concepts différents. 5 semaines : membre gratuit, non-membre 10\$

Jeudi le 7 juin 9h30 à 11h00 :

« **Se découvrir c'est...** » Atelier de cheminement personnel animé par Céline Dufour. 4 semaines : 20\$

Lundi le 18 juin 9h30 à 11h30:

« **Initiation à la réflexologie** » Animé par Ghislaine Dubé, cet atelier vous fera découvrir les bienfaits de la réflexologie sur votre corps. 1 atelier : 10\$ Inscription obligatoire.

Lundi le 2 juillet 9h30 à 11h00 :

« **Peinture intuitive et analyse symbolique** » Animé par Ghislaine Dubé, ces ateliers se déroulent en deux parties : la création de la toile intuitive et l'analyse symbolique de celle-ci. (Le matériel est fourni). 4 semaines: 20\$ Inscription obligatoire.

Mardi le 3 juillet 13h30 à 15h30:

« **La communication et l'écoute** » Animé par Nathalie Desmarais, coordonnatrice de SMQ – Pierre-De Saurel. 1 atelier. Gratuit. Inscription obligatoire.

Mardi le 17 juillet de 13h30 à 15h30 :

« **AGIR pour donner du sens** » Animé par Nathalie Desmarais, coordonnatrice de SMQ – Pierre-De Saurel. Gratuit. Inscription obligatoire.

Mardi le 7 août 10h30 à 11h30 :

« **Tai chi pour tous** » Mona Aussant nous revient avec le Tai chi au Parc Regard sur le Fleuve. Les mardis 7-14-21 et 28 août, venez expérimenter quelques mouvements de Tai chi 108 et Tai chi santé. Gratuit et offert à tous.

- Le milieu de vie L'ASTUCE est ouvert les lundis, mardis et jeudis de 9h à 12h et de 13h à 16h
- La carte de membre au coût de 10\$ est obligatoire pour assister à ces activités sauf le Tai chi à Regard sur le Fleuve

Pour renseignements et inscription: 450-746-1497 ou présentez-vous au 71 Hôtel-Dieu, local 105.

[smqpierredesaurel@bellnet.ca](mailto:smqpierredesaurel@bellnet.ca)

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