## 

## 71 Hôtel-Dieu, local 105, Sorel-Tracy

## 450-746-1497

## Programmation Janvier 2018

**Pour les cours de stretching, gymnastique douce et mémoire les inscriptions se feront au Centre de formation professionnelle les 9 et 10 janvier 2018**

**Lundi le 22 janv. 9h00 à 10h30 : « Atelier de 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). 10 semaines: 40$**

**Lundi le 15 janv. 10h30 à 12h00: Gymnastique douce. (Inscription au CFP)**

**Lundi le 22 janv. 13h15 à 14h15: Tai chi 108 groupe intermédiaire 2 avec Mona Aussant, 12 semaines: 35 $**

**Lundi le 22 janv. 14h30 à 15h30: Tai chi 108 groupe avancé avec Mona Aussant, 12 semaines: 35$**

**Mardi le 9 janv. 13h15 à 14h45: Gymnastique douce (école Bernard) (Inscription au CFP)**

**Mardi le 9 janv. 9h00 à 11h30: Atelier de tricot et partage de connaissances avec Fernande Vaillancourt. Gratuit Atelier hebdomadaire toute l’année**

**Mardi le 16 janv. 13h00 à 14h30: Stretching (Inscription au CFP)**

**Mardi le 23 janv. 9h30 à 11h00: « Vivre l’instant présent » avec Alain Faucher. Ces ateliers vous aideront à aborder l’instant présent avec un esprit curieux, ouvert et bienveillant. Mieux comprendre ce qui se passe en nous en termes de sensations, de pensées, d’émotions. 10 semaines: 40$**

**Mardi le 23 janv. 10h30 à 11h30: Tai chi 108 groupe débutant 2 avec Mona Aussant. 12 semaines 35$**

**Mardi le 13 mars 13h30 à 16h00: Nouveauté « J’ai de la valeur » « La confiance en soi et l’estime de soi » deux concepts différents. 5 ateliers en partenariat avec La Maison la Source (places limitées) Gratuit pour les membres et 10$ pour les non-membres.**

**Mardi le 29 mai 13h30 à 16h00: Nouveauté « J’ai de la valeur » « La confiance en soi et l’estime de soi » deux concepts différents. 5 ateliers en partenariat avec La Maison la Source (places limitées) Gratuit pour les membres et 10$ pour les non-membres.**

**Mercredi le 24 janv. 10h30 à 11h30: Tai chi Santé avec Mona Aussant. Mouvements de tai chi adaptés pour personnes souffrant de diabète, arthrite, perte d’équilibre, etc. 12 semaines: 35$**

**Mercredi le 24 janv. 13h30 à 15h00: « Atelier de 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) 10 semaines: 40$**

**Jeudi le 11 janv. 10h00 à 11h30: Stretching (Inscription au CFP)**

**Jeudi le 25 janv. 9h30 à 11h00: Nouveauté « Qui suis-je ? » Est-ce que je me connais vraiment ? Atelier interactif animé par Céline Dufour. 4 semaines : 20$**

**Jeudi le 25 janv. 13h00 à 14h30:  Création littéraire avec Éliane Leblanc. Apprendre différentes techniques d’écriture par le jeu et des thèmes originaux. 10 semaines: 40$**

**Jeudi le 25 janv. 13h30 à 15h30: Gymnastique intellectuelle (Mémoire) (Inscription au CFP)**

**Vendredi le 12 janv. 19h00 à 22h00: Club d’échecs Sorel-Tracy, responsable Richard Blais.**

**Vendredi le 26 janv. 10h15 à 11h45: Gymnastique douce (Inscription au CFP)**

 **La carte de membre au coût de 10$ est obligatoire pour assister à ces activités.**

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

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

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