## 

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

## 450-746-1497

## Programmation automne 2017

**Lundi le 11 sept. 10h30 à 12h : Gymnastique douce avec Annie-Pier Jodoin. (Inscription au CFP)**

**Lundi le 11 sept. 13h15 à 14h15 : Tai chi 108 avec Mona Aussant, groupe intermédiaire. 10 semaines: 25 $ (complet)**

**Lundi le 11 sept. 14h30 à 15h30 : Tai chi 108 avec Mona Aussant, groupe avancé. 10 semaines: 25$ (complet)**

**Lundi le 18 sept. 9h à 10h30 : \*NOUVEAUTÉ\*  « Atelier de peinture intuitive et analyse symbolique » 10 semaines: 35$ 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)**

**Mardi le 12 sept. 9h00 à 11h30 : Atelier de tricot et partage de connaissances avec Fernande Vaillancourt. Gratuit Atelier hebdomadaire de septembre à juin 2018**

**Mardi le 12 sept. 13h15 à 14h45 : Gymnastique douce avec Céline Gariépy (école Bernard) (Inscription au CFP)**

**Mardi le 26 sept. 13h à 14h30 : Stretching avec Annie-Pier Jodoin. (Inscription au CFP)**

**Mardi le 17 oct. 9h30 à 11h30 : « Pleine conscience et méditation » avec Alain Faucher. 10 semaines: 40$**

**Ces ateliers de pleine conscience 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 corporelles, de pensées, d’émotions**

**Mercredi le 13 sept. 9h00 à 10h00 : Tai chi 108 avec Mona Aussant, groupe débutant. 10 semaines: 25$**

**Mercredi le 13 sept. 10h30 à 11h30 : Tai chi Santé avec Mona Aussant. 10 semaines: 25$ Mouvements de tai chi adapté pour personnes en perte d’autonomie ou souffrant de diabète, arthrite, perte d’équilibre, etc.**

**Mercredi le 1er nov. 13h30 à 15h30 : \*NOUVEAUTÉ\*  Le deuil, j’ai besoin d’en parler. 5 semaines 20$ Ces rencontres, animés par Alain Faucher, vous donneront l’opportunité de discuter du deuil, prochain ou passé, d’une personne de votre entourage.**

**Jeudi le 21 sept. 10h à 11h30 : Stretching avec Linda Parent (Inscription au CFP)**

**Jeudi le 21 sept. 13h à 14h30  Création littéraire avec Éliane Leblanc. 10 semaines: 35$ Apprendre différentes techniques d’écriture par le jeu, des thèmes originaux et des suggestions.**

**Jeudi le 28 sept. 13h30 à 15h30 : Gymnastique intellectuelle (mémoire) avec Jacqueline Chabot (Inscription au CFP)**

**Vendredi le 8 sept. 19h à 22h : Club d’échec Sorel-Tracy, responsable Richard Blais. Rencontre hebdomadaire de septembre à juin 2018.**

**Vendredi le 29 sept. 10h à 11h30 : Gymnastique douce avec Céline Gariépy (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.**

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