


# FÉVRIER 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
30 JANVIER	31 JANVIER	01	02	03
<p><b>QI GONG</b> 12H30 À 13H</p>	<p><b>ATELIER DE PEINTURE AVEC</b> <b>ÉRIC ROCHON À 13H30</b></p>	<p><b>TAI CHI</b> 10H30 ET 13H30</p>	<p><b>RELÂCHE BOUGE AVEC</b> <b>M.O.V.E.</b></p>	
06	07	08	09	10
<p><b>RETOUR DE</b> <b>L'AQUAFORME À 13H30</b></p> <hr/> <p><b>ATELIER D'ART AVEC</b> <b>GENEVIÈVE LAPALME À</b> <b>13H30</b></p>	<p><b>"À LA RENCONTRE DE MON</b> <b>ENFANT INTÉRIEUR"</b> <b>ATELIER CRÉATIF À 13H30</b> <b>AVEC</b> <b>LINDA LACHAINE (3/6)</b></p>	<p><b>TAI CHI</b> 10H30 ET 13H30</p>	<p><b>RELÂCHE DÉCOMPRESSE</b> <b>TON PRESTO</b></p> <hr/> <p><b>BOUGE AVEC M.O.V.E.</b> <b>MON OBJECTIF VIEILLIR EN</b> <b>FORME À 13H30</b></p>	<p><b>MASSAGE</b> <b>GINETTE LEMIRE</b> <b>ET GISÈLE SUPPER</b></p>
13	14	15	16	17
<p><b>AQUAFORME À 13H30</b></p> <hr/> <p><b>QI GONG</b> 12H30 À 13H</p>	<p> <b>RELÂCHE</b> <b>ATELIER DE PEINTURE AVEC</b> <b>ÉRIC ROCHON</b></p>	<p><b>TAI CHI</b> 10H30 ET 13H30</p>	<p><b>RELÂCHE BOUGE AVEC</b> <b>M.O.V.E.</b></p> <hr/> <p><b>LE DEUIL, UNE BLESSURE</b> <b>RELATIONNELLE À 18H30</b> <b>AVEC JULIE LAFLAMME 1/6</b></p>	
20	21	22	23	24
<p><b>AQUAFORME À 13H30</b></p> <hr/> <p><b>ATELIER D'ART AVEC</b> <b>GENEVIÈVE LAPALME À</b> <b>13H30</b></p>	<p><b>"À LA RENCONTRE DE MON</b> <b>ENFANT INTÉRIEUR"</b> <b>ATELIER CRÉATIF À 13H30</b> <b>AVEC</b> <b>LINDA LACHAINE (4/6)</b></p>	<p><b>TAI CHI</b> 10H30 ET 13H30</p>	<p><b>"DÉCOMPRESSE TON</b> <b>PRESTO" DE 9H À 12H</b></p> <hr/> <p><b>BOUGE AVEC M.O.V.E.</b> <b>MON OBJECTIF VIEILLIR EN</b> <b>FORME À 13H30</b></p> <hr/> <p><b>LE DEUIL, UNE BLESSURE</b> <b>RELATIONNELLE À 18H30</b> <b>AVEC JULIE LAFLAMME 2/6</b></p>	
27	28	01 MARS	02 MARS	03 MARS
<p><b>AQUAFORME À 13H30</b></p> <hr/> <p><b>QI GONG</b> 12H30 À 13H</p> <hr/> <p><b>PRENDRE SOIN DE SOI,</b> <b>UNE DÉCISION DIFFICILE</b> <b>AVEC SYLVIE MAJOR À</b> <b>13H30</b> <b>(LA SUITE)</b></p>	<p><b>ATELIER DE PEINTURE AVEC</b> <b>ÉRIC ROCHON À 13H30</b></p>	<p><b>TAI CHI</b> 10H30 ET 13H30</p>	<p><b>BOUGE AVEC M.O.V.E.</b> <b>MON OBJECTIF VIEILLIR EN</b> <b>FORME À 13H30</b></p> <hr/> <p><b>LE DEUIL, UNE BLESSURE</b> <b>RELATIONNELLE À 18H30</b> <b>AVEC JULIE LAFLAMME 3/6</b></p>	



**PLUS DE DÉTAILS AU VERSO !**

341, RUE DE LA MADONE  
MONT-LAURIER (QUÉBEC) J9L 1S1  
819-623-3843  
info@maisonclothilde.org  
www.maisonclothilde.org

Facebook : <https://www.facebook.com/MaisonClothildeMRCAL>

**PRENDRE SOIN DE SOI,  
UNE DÉCISION DIFFICILE (SUITE)**

**CETTE FORMATION EST OFFERTE À CEUX QUI ONT  
DÉJÀ REÇU LA PREMIÈRE PARTIE.  
(C'EST COMPLET)**

**L'AQUAFORME EST DE RETOUR DÈS LE 6 FÉVRIER**

**INSCRIPTION  
OBLIGATOIRE**

**POUR LA ST-VALENTIN, NOUS VOUS SOUHAITONS :  
L'AMOUR À PROFUSION ;  
L'AMOUR DE SOI ET DES AUTRES ;  
L'AMOUR DE LA VIE.**

Carte de St-Valentin vers 1910  
(source : Wikipédia)



**MADELEINE EST EN VACANCES DU  
27 JANVIER AU 16 FÉVRIER.  
SON TRAVAIL EST ASSURÉ PAR LA  
MERVEILLEUSE ÉQUIPE DE LA  
MAISON CLOTHILDE.**

**LE DEUIL, UNE BLESSURE RELATIONNELLE  
AVEC JULIE LAFLAMME, THÉRAPEUTE EN RELATION D'AIDE  
LES JEUDIS À 18H30 / DURÉE : 2 HEURES**

**SÉRIE DE SIX (6) ATELIERS  
PORTANT SUR LES THÈMES SUIVANTS:**

**ATTENTION**  
**CES ACTIVITÉS SONT ANNULÉES :**  
**LE 9 : DÉCOMPRESSE TON PRESTO**  
**LE 14 : ATELIER DE PEINTURE AVEC ÉRIC ROCHON**  
**LE 2 ET LE 16 : BOUGE AVEC M.O.V.E**

1. ACCUEILLIR LE DEUIL, UNE BLESSURE RELATIONNELLE
2. J'APPRENS À PRENDRE SOIN DE MOI À TRAVERS MON DEUIL
3. IDENTIFIER ET ACCUEILLIR MES ÉMOTIONS
4. HONORER LE PASSAGE DE LA PERSONNE DÉCÉDÉE DANS MA VIE
5. DONNER UN SENS À MON DEUIL
6. RENAÎTRE ET CRÉER SA VIE

---

**Pour les massages de février, appelez le 30 janvier**  
**Le Sensora est disponible sur rendez-vous ! Profitez de cette**  
**merveilleuse opportunité de prendre soin de vous !**