

FÉVRIER 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
29 JANVIER	30 JANVIER	31 JANVIER	01 FÉVRIER	02 FÉVRIER
ATELIER D'ART AVEC GENEVIÈVE LAPALME À 13H30			DÉCOMPRESSE TON PRESTO AVEC JULIE LAJEUNESSE À 9H	
05	06	07	08	09
	ATELIER DE PEINTURE AVEC ÉRIC ROCHON À 13H30		ATELIER DE GESTION DES ÉMOTIONS AVEC YOAN BOUDRIAS À 13H30	FORMATION APAISER ET PRÉVENIR DES SITUATIONS DE CRISE AVEC JULIE LAJEUNESSE ET FRANCINE BEAULIEU ROY À 10H00 (1/5)
12	13	14	15	16
ATELIER D'ART AVEC GENEVIÈVE LAPALME À 13H30	ATELIER D'ÉCRITURE L'AMOUR DE SOI AVEC MYA THIBAUT À 13H30		DÉCOMPRESSE TON PRESTO AVEC JULIE LAJEUNESSE À 9H ----- À LA RENCONTRE DE MON ENFANT INTÉRIEUR À 13H30 AVEC LINDA LACHAINE (1/6)	
19	20	21	22	23
	ATELIER DE PEINTURE AVEC ÉRIC ROCHON À 13H30		À LA RENCONTRE DE MON ENFANT INTÉRIEUR À 13H30 AVEC LINDA LACHAINE (2/6)	FORMATION APAISER ET PRÉVENIR DES SITUATIONS DE CRISE AVEC JULIE LAJEUNESSE ET FRANCINE BEAULIEU ROY À 10H00 (2/5)
26	27	28	29	1 MARS
ATELIER D'ART AVEC GENEVIÈVE LAPALME À 13H30			DÉCOMPRESSE TON PRESTO AVEC JULIE LAJEUNESSE À 9H ----- À LA RENCONTRE DE MON ENFANT INTÉRIEUR À 13H30 AVEC LINDA LACHAINE (3/6)	FORMATION APAISER ET PRÉVENIR DES SITUATIONS DE CRISE AVEC JULIE LAJEUNESSE ET FRANCINE BEAULIEU ROY À 10H00 (3/5)



Voir 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>

L'atelier "Amour de soi" : pour se préparer à la Saint-Valentin.

À l'approche de la fête de l'amour, pourquoi ne pas profiter de l'atelier "Amour de soi" pour se mettre dans l'ambiance ? Il est courant de donner tout notre amour aux personnes qui nous sont chères, mais nous oublions souvent de nous accorder cette attention.

Cet atelier d'écriture est le moment idéal pour vous offrir une bonne dose d'amour que vous méritez tant.

Le 13 février à 13h30

Animé par Mya Thibault

À LA RENCONTRE DE MON ENFANT INTÉRIEUR

En chacun de nous réside un enfant qui espère être entendu et aimé. Grâce à ces 6 ateliers créatifs, je retrouve mon enfant intérieur. J'apprends à l'écouter et à comprendre ses besoins. De manière simple et efficace, j'apprivoise mes désirs profonds et je me libère des comportements qui ne me sont plus utiles maintenant, en tant qu'adulte.

6 ATELIERS DU 15 FÉVRIER AU 21 MARS À 13H30

UNE DÉCOUVERTE DE SOI !

LINDA LACHAINE, DIPLÔMÉE EN PSYCHOÉDUCATION ET PNL

FORMATION APAISER ET PRÉVENIR DES SITUATIONS DE CRISE

BUT DE LA FORMATION :

DÉVELOPPER UNE ATTITUDE QUI ASSURE MA SÉCURITÉ ET QUI PEUT CONTRIBUER À DIMINUER LA FRÉQUENCE ET/OU L'INTENSITÉ DES CRISES CHEZ MON PROCHE.

DONNÉE PAR JULIE LAJEUNESSE, EN COLLABORATION DE FRANCINE BEAULIEU ROY

LES VENDREDIS À 10H00

5 RENCONTRES D'ENVIRON 2 HEURES

LES 09 ET 23 FÉVRIER,

LES 01, 15 ET 29 MARS 2024

EN ACCUEILLANT VOTRE BAGAGE ÉMOTIONNEL PERSONNEL, APPRENEZ À APPRIVOISER VOS ÉMOTIONS EN UTILISANT DIFFÉRENTS OUTILS TELS QUE :

**L'AUTOHYPNOSE, LA PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE (PNL),
LA RESPIRATION CONSCIENTE ET LES MOUVEMENTS DE VOTRE CORPS.**

LE 8 FÉVRIER À 13H30

DURÉE ± 2 HEURES

ANIMÉ PAR YOAN BOUDRIAS

**Le Sensora est disponible, prenez rendez-vous
et apportez votre couverture**