

OCTOBRE 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
02	03	04	05	06
QI GONG À 12H30 ----- AQUAFORME À 14H45	BOUGE AVEC M.O.V.E MON OBJECTIF, VIEILLIR EN FORME À 11H ----- ATELIER DE PEINTURE AVEC ÉRIC ROCHON À 13H30	TAI CHI 10H30 ET 13H30	L'HABILETÉ À PRENDRE SOIN DE SOI ET À DÉVELOPPER UN RÉSEAU DE SOUTIEN AVEC JULIE LAJEUNESSE À 13H30 1/2	YOGA 10H30 ET 13H30
09	10	11	12	13
CONGÉ, ACTION DE GRÂCES NOS BUREAUX SONT FERMÉS ----- RELÂCHE AQUAFORME	BOUGE AVEC M.O.V.E MON OBJECTIF, VIEILLIR EN FORME À 11H ----- APAISSER ET PRÉVENIR LES SITUATIONS DE CRISES AVEC JULIE LAJEUNESSE À 13H30 3/5	TAI CHI 10H30 ET 13H30	DÉCOMPRESSE TON PRESTO À 9H AVEC JULIE LAJEUNESSE	YOGA 10H30 ET 13H30
16	17	18	19	20
QI GONG À 12H30 ----- AQUAFORME À 14H45 ----- LETTRÉ À SOI-MÊME AVEC MYA THIBAUT À 13H30	BOUGE AVEC M.O.V.E MON OBJECTIF, VIEILLIR EN FORME À 11H ----- ATELIER DE PEINTURE AVEC ÉRIC ROCHON À 13H30	TAI CHI 10H30 ET 13H30	L'HABILETÉ À PRENDRE SOIN DE SOI ET À DÉVELOPPER UN RÉSEAU DE SOUTIEN AVEC JULIE LAJEUNESSE À 13H30 2/2	YOGA 10H30 ET 13H30
23	24	25	26	27
ATELIER D'ARTS AVEC GENEVIÈVE LAPALME À 13H30 ----- AQUAFORME À 14H45	JOURNÉE DE RECONNAISSANCE DES TRAVAILLEURS DU COMMUNAUTAIRE NOS BUREAUX SONT FERMÉS	TAI CHI 10H30 ET 13H30	DÉCOMPRESSE TON PRESTO À 9H AVEC JULIE LAJEUNESSE ----- COLLAGE INTUITIF À 13H30 AVEC JULIE LAJEUNESSE	YOGA 10H30 ET 13H30
30	31	01 NOVEMBRE	02 NOVEMBRE	03 NOVEMBRE
QI GONG À 12H30 ----- AQUAFORME À 14H45	BOUGE AVEC M.O.V.E MON OBJECTIF, VIEILLIR EN FORME À 11H ----- ATELIER DE PEINTURE AVEC ÉRIC ROCHON À 13H30	TAI CHI 10H30 ET 13H30		YOGA 10H30 ET 13H30



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>

AQUAFORME

RETOUR DE L'AQUAFORME DU 2 OCTOBRE AU 11 DÉCEMBRE.

RELÂCHE LE 9 OCTOBRE POUR LE CONGÉ DE L'ACTION DE GRÂCES.

ATTENTION, C'EST MAINTENANT À 14H45

L'HABILITÉ À PRENDRE SOIN DE SOI ET À DÉVELOPPER UN RÉSEAU DE SOUTIEN

CET ATELIER DE FORMATION A POUR BUT DE PERMETTRE AUX MEMBRES DE L'ENTOURAGE D'UNE PERSONNE ATTEINTE D'UN TROUBLE DE SANTÉ MENTALE DE CONSTATER L'IMPORTANCE DE PRENDRE SOIN DE SOI ET DE DÉVELOPPER UN RÉSEAU DE SOUTIEN

2 ATELIERS D'UNE DURÉE DE PLUS OU MOINS 2H.

Le 24 octobre est le congé régional de reconnaissance des travailleuses et travailleurs du communautaire. Ce congé vise deux objectifs : améliorer les conditions de travail des travailleuses et travailleurs et rendre visible le travail qui se fait dans les organismes.



LETTRE À SOI-MÊME LUNDI LE 16 OCTOBRE À 13H30

PRENDRE UN MOMENT POUR SOI, POUR RENOUER AVEC SOI-MÊME ET AINSI SE DONNER TOUTE LA BIENVEILLANCE ET LA RECONNAISSANCE QUE NOUS DEVRIONS RECEVOIR.

VOILÀ CE QUE L'ATELIER « LETTRE À SOI-MÊME » VOUS PROPOSE.

"S'ÉCRIRE UNE LETTRE" REMPLIE D'AMOUR DE SOI NOUS AIDE À SE RAPPELER QUI NOUS SOMMES RÉELLEMENT DANS LES MOMENTS LES PLUS DIFFICILES. CE SERA À VOTRE DISCRÉTION DE PARTAGER VOTRE LETTRE D'AMOUR OU NON.

DURÉE PLUS OU MOINS 2H

COLLAGE INTUITIF (COLLAGE D'IMAGES QUI VOUS INTERPELLENT, DE VOS SOUHAITS OU DE VOS SOUVENIRS). INTROSPECTION ET/ OU EXTROSPECTION (NOUVELLE VERSION DE L'ANCIEN SOUL COLLAGE)

13H30 / DURÉE ENVIRON 2H30

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