

Venez découvrir nos ateliers de l'automne 2020

Soirées mieux-être (en ligne, GRATUIT)

Chaque vendredi soir, SMQRS présente une soirée mieux-être. Venez découvrir nos différentes approches.

La communication consciente selon Marshall Rosenberg (en personne et en ligne)

Cette approche du psychologue Marshall B. Rosenberg, qui croyait profondément à la bonté naturelle de tous les êtres humains, nous invite à communiquer d'une manière authentique tout en respectant l'autre tel qu'il est.

Le Travail (The Work®) selon Byron Katie (en personne et en ligne)

Le Travail nous invite à interroger nos pensées stressantes d'une manière ludique pour connaître notre vérité.

Possibility Management® (en ligne)

Une approche qui change notre façon d'interagir avec notre égo.

7 Astuces pour se recharger (en personne et en ligne)

Invitation de développer de solides fondations pour une bonne santé mentale, une composante essentielle de la santé.

Méditation pleine conscience (en ligne)

Atelier selon l'approche de Jon Kabat-Zinn, Massachusetts University.

Cerveaux actifs (en personne)

Un programme d'exercices cognitifs pour la bonne santé du cerveau.

Contes de fées (en ligne)

Une source de sagesse inépuisable et un livre de guidance qui contient des conseils concrets pour notre épanouissement personnel.

Autolouange (en ligne)

Aimez-vous la créativité et l'authenticité ? Aimez-vous les mots ? Si oui, l'autolouange, une pratique de tradition orale, pourrait être pour vous.

Vivre à coup de coeur (en personne)

Trois différents ateliers pour la vie de tous les jours.

Yoga sur chaise (en ligne)

Atelier d'introduction de Yoga sur chaise, en ligne.

En route vers une vie plus heureuse (en ligne)

Un programme de la faculté de psychologie de l'UQTR qui s'adresse aux personnes qui veulent atteindre un but spécifique.

Journal créatif (en personne)

Le journal créatif est un journal intime non-conventionnel. On utilise des techniques telles que l'écriture non-linéaire, le dessin et le collage.

Café mortel (en ligne, GRATUIT)

Rencontres mensuelles pour échanger avec curiosité et ouverture sur le thème de la mort.

Deuil (en personne)

Selon l'approche de Jean Monbourquette, nous offrons des **groupes pour endeuillés**, ainsi que des groupes pour faire le **deuil suite à une rupture amoureuse** afin de retrouver votre équilibre émotionnel.



Ateliers automne 2020

SOIRÉES MIEUX-ÊTRE

« [Soirées mieux-être](#) » (en ligne, GRATUIT)

Chaque vendredi soir, du 18 sept. au 4 déc. 2020

COMMUNICATION CONSCIENTE

Ateliers d'introduction

« [L'art du dialogue authentique](#) » (en ligne)

Deux samedis, 26 sept. et 2 oct. 2020

« [L'art du dialogue authentique](#) » (en personne)

Samedi et dimanche, 31 oct. et 1 nov. 2020

Ateliers thématiques (sans préalable)

« [Introduction aux cercles restaurateurs](#) » (en personne)

Samedi, 10 oct. 2020

« [Parents bienveillants](#) » (en ligne)

5 jeudis soirs, du 28 janv. au 25 fév. 2021

Ateliers thématiques (avec préalable)

« [Prendre soin de soi](#) » (en personne)

Samedi, 17 octobre 2020

« [Oser être soi-même](#) » (en personne)

Samedi, 21 novembre 2020

« [Accepter l'autre tel qu'il est](#) » (en personne)

Samedi, 5 décembre 2020

« [Faire la paix sans l'acheter ni l'imposer](#) » (en personne)

Samedi, 13 février 2021

Soirées de pratique (avec préalable)

« [Soirées de pratique en CNV](#) » (en ligne)

« [Dialogue libre \(CNV\)](#) » (en ligne)

LE TRAVAIL (THE WORK®)

Ateliers d'introduction

« [Aimer ce qui est](#) » (en ligne)

Deux dimanches, 27 sept. et 4 oct. 2020

« [Aimer ce qui est](#) » (en personne)

Deux dimanches, 15 et 22 novembre 2020

Ateliers thématiques (sans préalable)

« [Aimer vieillir](#) » (en ligne)

Deux dimanches, 25 oct. et 1 nov. 2020

« [Féminité et sexualité](#) » (en ligne)

Samedi et dimanche, 28 et 29 novembre 2020

Soirées de pratique (avec préalable)

« [Soirées de pratique The Work®](#) » (en ligne)

« [Soirées de pratique « Millefeuilles » The Work®](#) » (en ligne)

7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

« [7 Astuces pour se recharger](#) » (en ligne)

Dimanche, 20 septembre 2020

« [7 Astuces pour se recharger](#) » (en ligne)

9 dimanches soirs, du 27 sept. au 22 nov. 2020

« [7 Astuces pour se recharger](#) » (en personne)

Dimanche, 6 décembre 2020

CERVEAUX ACTIFS

« [Cerveaux actifs](#) » (en personne)

10 jeudis a.m., du 1 oct. au 3 déc. 2020

« [Cerveaux actifs](#) » (en personne)

10 jeudis p.m., du 1 oct. au 3 déc. 2020

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

« [Invitation à la pleine conscience](#) » (en ligne)

8 mardis soirs, du 29 sept. au 17 nov. 2020

POSSIBILITY MANAGEMENT®

« [Possibility Team®](#) » (en ligne)

Les mardis a.m., à partir du 1 décembre 2020

EN ROUTE VERS UNE VIE PLUS HEUREUSE

« [En route vers une vie plus heureuse](#) » (en ligne)

12 mercredis p.m. du 30 sept. 2020 au 29 janv. 2021

JOURNAL CRÉATIF

« [Journal Créatif](#) » (en personne)

Dimanche, 18 octobre 2020

CONTES DE FÉES

« [Se ressourcer par la sagesse des contes de fées](#) » (en ligne)

Samedi et dimanche, 7 et 8 novembre 2020

AUTOLOUANGE

« [À la découverte de l'autolouange](#) » (en ligne)

Samedi et dimanche, 19 et 20 septembre 2020

VIVRE À COUP DE COEUR

« [La maman parfaitement imparfaite](#) » (en personne)

3 jeudis soir, du 8 au 22 octobre 2020

« [Mieux vivre le changement](#) » (en personne)

Samedi, 14 novembre 2020

« [Préparer 2021 maintenant](#) » (en personne)

Dimanche, 12 décembre 2020

YOGA SUR CHAISE

« [Yoga sur chaise](#) » (en ligne)

8 vendredis a.m., du 16 oct. au 4 déc. 2020

DEUIL

« [Faire le deuil d'une rupture amoureuse](#) » (en personne)

10 vendredis p.m., du 25 sept. au 27 nov. 2020

« [Mon chemin de guérison](#) » (en personne)

10 dimanches p.m., du 27 sept. au 29 nov. 2020

CAFÉ MORTEL

« [Café mortel](#) » (en ligne, GRATUIT)

Dimanches p.m., 4 oct., 1 nov. et 6 déc. 2020

ATELIERS MULTIDISCIPLINAIRES

« [Convertir la rancoeur](#) » (en personne)

Dimanches p.m., 4 oct., 1 nov. et 6 déc. 2020