



## SANTÉ MENTALE QUÉBEC RIVE-SUD


### Calendrier

#### Table des matières




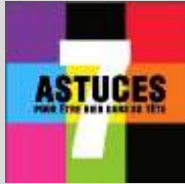


<b>SEPTEMBRE</b> – Semaine du 7 septembre 2020 ..... 2	Semaine du 12 octobre 2020. <b>Error! Bookmark not defined.</b>	<b>DÉCEMBRE</b> – Semaine du 7 décembre 2020..... 15
Semaine du 14 septembre 2020 ..... 3	Semaine du 19 octobre 2020..... 7	Semaine du 14 décembre 2020..... 16
Semaine du 21 septembre 2020 ..... 4	Semaine du 26 octobre 2020..... 8	Semaine du 21 décembre 2020..... 17
Semaine du 27 septembre 2020 .. <b>Error! Bookmark not defined.</b>	<b>NOVEMBRE</b> – Semaine du 2 novembre 2020 .....10	Semaine du 28 décembre 2020..... 18
<b>OCTOBRE</b> – Semaine du 5 octobre 2020 ..... 5	Semaine du 9 novembre 2020.....11	<b>2021 - JANVIER</b> – Semaine du 4 janvier 2021..... 19
	Semaine du 16 novembre 2020.....12	Semaine du 11 janvier 2021..... 20
	Semaine du 23 novembre 2020.....13	Semaine du 18 janvier 2021..... 21
	Semaine du 30 novembre 2020.....14	Semaine du 25 janvier 2021..... 22

Pour plus de détails ou pour vous inscrire communiquer avec Ingrid Schmithüsen ou Danielle Bessette, équipe de Santé mentale Québec Rive-Sud, au (450) 616-1569 ou par courriel [direction@smqrivesud.ca](mailto:direction@smqrivesud.ca).







## SEPTEMBRE – Semaine du 7 septembre 2020

	Lundi, Fête du travail 7 septembre 2020	Mardi 8 septembre 2020	Mercredi 9 septembre 2020	Jeudi 10 septembre 2020	Vendredi 11 septembre 2020	Samedi 12 septembre 2020	Dimanche 13 septembre 2020
	En rediffusion						
Avant-midi	<b>7 astuces</b>  « <a href="#">7 astuces pour se recharger</a> » <b>Disponible en tout temps ! Rediffusion</b> de la conférence du 10 mai 2020. Animatrice : A. Lanthier						
Après-midi							
Soir							

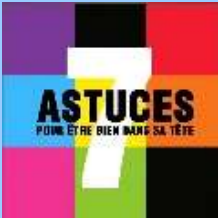
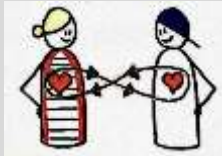












Semaine du 14 septembre 2020









	Lundi 14 septembre 2020	Mardi 15 septembre 2020	Mercredi 16 septembre 2020	Jeudi 17 septembre 2020	Vendredi 18 septembre 2020	Samedi 19 septembre 2020	Dimanche 20 septembre 2020
	En rediffusion					En ligne	En ligne
Avant-midi	<b>7 astuces</b>  « <a href="#">7 astuces pour se recharger</a> » <b>Disponible en tout temps ! Rediffusion</b> de la conférence du 10 mai 2020. Animatrice : A. Lanthier					<b>Autolouange</b>  « <a href="#">Découverte de l'autolouange</a> » (2 jours, 1/2) <b>9h30 – 12h00 et 13h30 – 16h00</b> Animatrice : M. Muyard	<b>Autolouange</b>  « <a href="#">Découverte de l'autolouange</a> » (2/2) <b>9h30 – 12h00</b> Animatrice : Marie Muyard
							En ligne
Après-midi							<b>7 astuces</b>  « <a href="#">7 astuces pour se recharger</a> » <b>9h30 – 12h00 et 13h30 – 16h00</b> Animatrice : A. Lanthier
	En ligne	En ligne	En ligne		En ligne		
Soir			<b>Communication consciente</b>  « <a href="#">Soirée de pratique</a> » <b>19h00 – 21h00</b> animateurs : France Laurendeau, Erik Pena Salazar, Claude Bougie		<b>Soirée mieux-être</b>  « <a href="#">Découvrez les 7 astuces</a> » <b>19h00 – 20h30</b> Animatrice : Angélique Lanthier		

Semaine du 21 septembre 2020











	Lundi 21 septembre 2020	Mardi 22 septembre 2020	Mercredi 23 septembre 2020	Jeudi 24 septembre 2020	Vendredi 25 septembre 2020	Samedi 26 septembre 2020	Dimanche 27 septembre 2020
	En rediffusion					En ligne	
Avant-midi	<b>7 astuces</b>  « <a href="#">7 astuces pour se recharger</a> » <b>Disponible en tout temps ! Rediffusion !</b> Animatrice : A. Lanthier					<b>Communication consciente</b>  « <a href="#">L'art du dialogue authentique</a> » (1/2) <b>9h30 – 12h00 et 13h30 – 16h00</b> animateur : Erik Salazar	
					En personne	En ligne	En ligne
Après-midi						<b>7 astuces</b>  « <a href="#">Défi : Faites le bilan de votre santé mentale</a> » (0/7) <b>12h15 – 12h45</b> Animatrice : A. Lanthier	<b>7 astuces</b>  « <a href="#">Défi : Faites le bilan de votre santé mentale</a> » (1/7) <b>12h15 – 12h45</b> Animatrice : A. Lanthier
	En ligne				En ligne		
Soir	<b>The Work</b>  « <a href="#">Soirée de pratique</a> » <b>18h45 – 21h15</b> Animatrices : Ingrid Schmithüsen, Audrey Lyne Quesnel				<b>Soirée mieux-être</b>  « <a href="#">Soirée découverte : La maman parfaitement imparfaite</a> » <b>19h00 – 20h30</b> Animatrice : Stephanie Laprise		

Semaine du 28 septembre 2020












	Lundi 28 septembre 2020	Mardi 29 septembre 2020	Mercredi 30 septembre 2020	Jeudi 1 octobre 2020	Vendredi 2 octobre 2020	Samedi 3 octobre 2020	Dimanche 4 octobre 2020
	En rediffusion					En ligne	
Avant-midi	<b>7 astuces</b>  « <a href="#">7 astuces pour se recharger</a> » <b>Disponible en tout temps ! Rediffusion !</b> Animatrice : A. Lanthier					<b>Communication consciente</b>  « <a href="#">L'art du dialogue authentique</a> » (2/2) <b>9h30 – 12h00 et 13h30 – 16h00</b> Animateur : Erik Salazar	
	En ligne	En ligne	En ligne	En ligne	En ligne	En ligne	En ligne
Après-midi	<b>7 astuces</b>  <b>RÉTABLIR PRÉVENIR MAINTENIR</b> « <a href="#">Défi : Faites le bilan de votre santé mentale</a> » (2/7) <b>12h15 – 12h45</b> Animatrice : A. Lanthier	<b>7 astuces</b>  <b>RÉTABLIR PRÉVENIR MAINTENIR</b> « <a href="#">Défi : Faites le bilan de votre santé mentale</a> » (3/7) <b>12h15 – 12h45</b> Animatrice : A. Lanthier	<b>7 astuces</b>  <b>RÉTABLIR PRÉVENIR MAINTENIR</b> « <a href="#">Défi : Faites le bilan de votre santé mentale</a> » (4/7) <b>12h15 – 12h45</b> Animatrice : A. Lanthier	<b>7 astuces</b>  <b>RÉTABLIR PRÉVENIR MAINTENIR</b> « <a href="#">Défi : Faites le bilan de votre santé mentale</a> » (5/7) <b>12h15 – 12h45</b> Animatrice : A. Lanthier	<b>7 astuces</b>  <b>RÉTABLIR PRÉVENIR MAINTENIR</b> « <a href="#">Défi : Faites le bilan de votre santé mentale</a> » (6/7) <b>12h15 – 12h45</b> Animatrice : A. Lanthier	<b>7 astuces</b>  <b>RÉTABLIR PRÉVENIR MAINTENIR</b> « <a href="#">Défi : Faites le bilan de votre santé mentale</a> » (7/7) <b>12h15 – 12h45</b> Animatrice : A. Lanthier	<b>Café mortel</b>  « <a href="#">Café mortel</a> » <b>15h00 – 17h00</b> Animatrice : Marie-France Privyk
	En ligne	En ligne	En ligne		En ligne		En ligne
Soir	<b>The Work</b>  « <a href="#">Soirée de pratique Millefeuilles</a> » <b>18h45 – 21h15</b> Animatrice : Audrey Lyne Quesnel	<b>Pleine conscience</b>  « <a href="#">Une invitation à la pleine conscience</a> » (1/8) <b>19h00 – 20h30</b> Animatrices : M. et A.L. Quesnel, D. Bessette	<b>Communication consciente</b>  « <a href="#">Soirée de pratique</a> » <b>19h00 – 21h00</b> Animateurs : E. Pena Salazar, F. Laurendeau, C. Bougie, A. Puisegur		<b>Soirée mieux-être</b>  « <a href="#">Faire face au conflit avec sérénité</a> » <b>19h00 – 20h30</b> Animatrice : France Laurendeau	<b>7 astuces</b>  « <a href="#">7 astuces pour se recharger</a> » (1/9) <b>19h00 à 20h30</b> Animatrice : Angélique Lanthier	

	Lundi 5 octobre 2020	Mardi 6 octobre 2020	Mercredi 7 octobre 2020	Jeudi 8 octobre 2020	Vendredi 9 octobre 2020	Samedi 10 octobre 2020	Dimanche 11 octobre 2020
	En rediffusion						
Avant-midi	<b>7 astuces</b>  « <a href="#">7 astuces pour se recharger</a> » <b>Disponible en tout temps ! Rediffusion !</b> Animatrice : A. Lanthier						
					En personne		En personne
Après-midi					<b>Deuil</b>  « <a href="#">Faire le deuil d'une rupture amoureuse</a> » <b>14h00 – 16h30 (1/10)</b> Animatrice : Christiane Lerhe		<b>Deuil</b>  « <a href="#">Mon chemin de guérison</a> » (1/10) <b>14h00 à 16h30</b> Animatrice : Christiane Lerhe
	En ligne	En ligne	En ligne		En ligne		En ligne
Soir	<b>The Work</b>  « <a href="#">Soirée de pratique</a> » <b>18h45 – 21h15</b> Animatrices : Ingrid Schmithüsen, Audrey Lyne Quesnel	<b>Pleine conscience</b>  « <a href="#">Une invitation à la pleine conscience</a> » (2/8) <b>19h00 – 20h30</b> Animatrices : M. et A.L. Quesnel, D. Bessette	<b>Communication consciente</b>  « <a href="#">Soirée d'écoute empathique</a> » <b>19h00 – 21h00</b> animateurs : E. Pena Salazar, F. Laurendeau, C. Bougie, A. Puisegur		<b>Soirée mieux-être</b>  « <a href="#">Yoga-détente sur chaise en ligne</a> » <b>19h00 – 20h30</b> Animatrice : Marie-Christine Dubé		<b>7 astuces</b>  « <a href="#">7 astuces pour se recharger</a> » (2/9) <b>19h00 – 20h30</b> Animatrice : Angélique Lanthier

Semaine du 12 octobre 2020

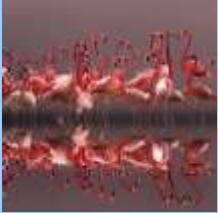









	Lundi, Action de grâce <b>12</b> octobre 2020	Mardi <b>13</b> octobre 2020	Mercredi <b>14</b> octobre 2020	Jeudi <b>15</b> octobre 2020	Vendredi <b>16</b> octobre 2020	Samedi <b>17</b> octobre 2020	Dimanche <b>18</b> octobre 2020
	En rediffusion				En ligne		En ligne
Avant-midi	<b>7 astuces</b>  « <a href="#">7 astuces pour se recharger</a> » <b>Disponible en tout temps ! Rediffusion !</b> Animatrice : A. Lanthier				<b>Yoga</b>  « <a href="#">Yoga-détente sur chaise</a> » (1/8) <b>10h30 – 11h30</b> Animatrice : Marie-Christine Dubé		<b>Journal créatif</b>  « <a href="#">Journal créatif</a> » <b>9h30 – 17h00</b> Animatrice : Lucie Vallée
					En personne		En personne
Après-midi					<b>Deuil</b>  « <a href="#">Faire le deuil d'une rupture amoureuse</a> » <b>14h00 – 16h30 (2/10)</b> Animatrice : Christiane Lerhe		<b>Deuil</b>  « <a href="#">Mon chemin de guérison</a> » (2/10) <b>14h00 – 16h30</b> Animatrice : Christiane Lerhe
	En ligne	En ligne	En ligne		En ligne		En ligne
Soir	<b>The Work</b>  « <a href="#">Soirée de pratique Millefeuilles</a> » <b>18h45 – 21h15</b> Animatrice : Audrey Lyne Quesnel	<b>Pleine conscience</b>  « <a href="#">Une invitation à la pleine conscience</a> » (3/8) <b>19h00 – 20h30</b> Animatrices : M. et A.L. Quesnel, D. Bessette	<b>Communication consciente</b>  « <a href="#">Soirée de pratique</a> » <b>19h00 – 21h00</b> Animateurs : E. Pena Salazar, F. Laurendeau, C. Bougie, A. Puisegur		<b>Soirée mieux-être</b>  « <a href="#">Découvrez notre premier atelier multidisciplinaire Convertir la rancoeur</a> » <b>19h00 – 20h30</b> Animatrices: I. Schmit-hüsen, MC Louillet		<b>7 astuces</b>  « <a href="#">7 astuces pour se recharger</a> » (3/9) <b>19h00 à 20h30</b> Animatrice : Angélique Lanthier











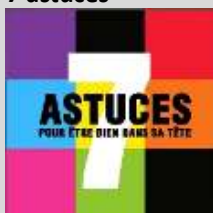
Semaine du 19 octobre 2020

	Lundi 19 octobre 2020	Mardi 20 octobre 2020	Mercredi 21 octobre 2020	Jeudi 22 octobre 2020	Vendredi 23 octobre 2020	Samedi 24 octobre 2020	Dimanche 25 octobre 2020
	En rediffusion				En ligne	En ligne	En ligne
Avant-midi	<b>7 astuces</b>  « <a href="#">7 astuces pour se recharger</a> » <b>Disponible en tout temps ! Rediffusion !</b> Animatrice : A. Lanthier				<b>Yoga</b>  « <a href="#">Yoga-détente sur chaise</a> » (2/8) <b>10h30 – 11h30</b> Animatrice : Marie-Christine Dubé	<b>Atelier multidisciplinaire</b>  « <a href="#">Convertir la rancoeur</a> » <b>9h30 – 17h30</b> Animatrices : Ingrid Schmithüsen, Marie Claire Louillet	<b>The Work</b>  « <a href="#">Aimer vieillir</a> » (1/2) <b>9h30 – 12h00 et 13h00 – 15h30</b> Animatrice: Micheline Marcoux
					En personne		En personne
Après-midi					<b>Deuil</b>  « <a href="#">Faire le deuil d'une rupture amoureuse</a> » <b>14h00 – 16h30 (3/10)</b> Animatrice : Christiane Lerhe		<b>Deuil</b>  « <a href="#">Mon chemin de guérison</a> » (3/10) <b>14h00 – 16h30</b> Animatrice : Christiane Lerhe
	En ligne	En ligne	En ligne		En ligne		En ligne
Soir	<b>The Work</b>  « <a href="#">Soirée de pratique</a> » <b>18h45 – 21h15</b> Animatrices : Ingrid Schmithüsen, Audrey Lyne Quesnel	<b>Pleine conscience</b>  « <a href="#">Une invitation à la pleine conscience</a> » (4/8) <b>19h00 – 20h30</b> Animatrices : M. et A.L. Quesnel, D. Bessette	<b>Communication consciente</b>  « <a href="#">Soirée d'écoute empathique</a> » <b>19h00 – 21h00</b> animateurs : E. Pena Salazar, F. Laurendeau, C. Bougie, A. Puisegur		<b>Soirée mieux-être</b>  « <a href="#">Soirée découverte : communication consciente</a> » <b>19h00 – 20h30</b> animateur : Erik Pena Salazar		<b>7 astuces</b>  « <a href="#">7 astuces pour se recharger</a> » (4/9) <b>19h00 à 20h30</b> Animatrice : Angélique Lanthier

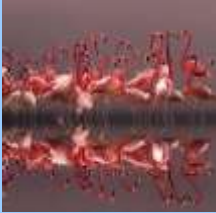












Semaine du 26 octobre 2020

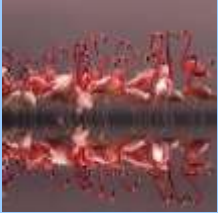











	Lundi 26 octobre 2020	Mardi 27 octobre 2020	Mercredi 28 octobre 2020	Jeudi 29 octobre 2020	Vendredi 30 octobre 2020	Samedi 31 octobre 2020	Dimanche 1 novembre 2020
	En rediffusion				En ligne	En ligne	En ligne
Avant-midi	<b>Activités</b>  « <a href="#">Nos activités en rediffusion</a> » <b>Disponible en tout temps ! Rediffusion !</b>				<b>Yoga</b>  « <a href="#">Yoga-détente sur chaise</a> » (3/8) <b>10h30 – 11h30</b> Animatrice : Marie-Christine Dubé	<b>Communication consciente</b>  « <a href="#">L'art du dialogue authentique</a> » (1/2) <b>9h30 – 17h30</b> Animateur : Erik Salazar	<b>Communication consciente</b> « <a href="#">L'art du dialogue authentique</a> » (2/2) <b>9h30 – 17h30</b> Animateur : Erik Salazar <b>En ligne</b> <b>The Work</b> « <a href="#">Aimer vieillir</a> » (2/2) <b>9h30 – 12h00 et 13h00 – 15h30</b> Animatrice: M. Marcoux
					En personne		En ligne
Après-midi					<b>Deuil</b>  « <a href="#">Faire le deuil d'une rupture amoureuse</a> » <b>14h00 – 16h30 (4/10)</b> Animatrice : Christiane Lerhe		<b>Café mortel</b>  « <a href="#">Café mortel</a> » <b>15h00 – 17h00</b> Animatrice : MF Privyk <b>En personne</b> <b>Deuil</b> « <a href="#">Mon chemin de guérison</a> » (4/10) <b>14h00 – 16h30</b>
	En ligne	En ligne	En ligne		En ligne		En ligne
Soir	<b>The Work</b>  « <a href="#">Soirée de pratique Millefeuilles</a> » <b>18h45 – 21h15</b> Animatrice : Audrey Lyne Quesnel	<b>Pleine conscience</b>  « <a href="#">Une invitation à la pleine conscience</a> » (5/8) <b>19h00 – 20h30</b> Animatrices : M. et A.L. Quesnel, D. Bessette	<b>Communication consciente</b>  « <a href="#">Soirée de pratique</a> » <b>19h00 – 21h00</b> animateurs : E. Pena Salazar, F. Laurendeau, C. Bougie, A. Puisegur		<b>Soirée mieux-être</b>  « <a href="#">Se ressourcer par la sagesse des contes de fées</a> » <b>19h00 – 20h30</b> Animatrice : Marie Muyard		<b>7 astuces</b>  « <a href="#">7 astuces pour se recharger</a> » (5/9) <b>19h00 à 20h30</b> Animatrice : Angélique Lanthier

	Lundi 2 novembre 2020	Mardi 3 novembre 2020	Mercredi 4 novembre 2020	Jeudi 5 novembre 2020	Vendredi 6 novembre 2020	Samedi 7 novembre 2020	Dimanche 8 novembre 2020
	En rediffusion				En ligne	En ligne	En ligne
Avant-midi	<b>Activités en rediffusion</b>  « <a href="#">Nos activités en rediffusion</a> » <b>Disponible en tout temps ! Rediffusion !</b>				<b>Yoga</b>  « <a href="#">Yoga-détente sur chaise</a> » (4/8) <b>10h30 – 11h30</b> Animatrice : Marie-Christine Dubé	<b>Contes de fées</b>  « <a href="#">Se ressourcer par la sagesse des contes de fées</a> » (1/2) <b>9h30 – 12h00 et 13h30 – 16h00</b> Animatrice : M. Muyard	<b>Contes de fées</b>  « <a href="#">Se ressourcer par la sagesse des contes de fées</a> » (2/2) <b>9h30 – 12h00</b> Animatrice : Marie Muyard
					En personne		En personne
Après-midi					<b>Deuil</b>  « <a href="#">Faire le deuil d'une rupture amoureuse</a> » <b>14h00 – 16h30 (5/10)</b> Animatrice : Christiane Lerhe		<b>Deuil</b>  « <a href="#">Mon chemin de guérison</a> » (5/10) <b>14h00 à 16h30</b> Animatrice : Christiane Lerhe
	En ligne	En ligne	En ligne		En ligne		En ligne
Soir	<b>The Work</b>  « <a href="#">Soirée de pratique</a> » <b>18h45 – 21h15</b> Animatrices : Ingrid Schmithüsen, Audrey Lyne Quesnel	<b>Pleine conscience</b>  « <a href="#">Une invitation à la pleine conscience</a> » (6/8) <b>19h00 – 20h30</b> Animatrices : M. et A.L. Quesnel, D. Bessette	<b>Communication consciente</b>  « <a href="#">Soirée d'écoute empathique</a> » <b>19h00 – 21h00</b> animateurs : E. Pena Salazar, F. Laurendeau, C. Bougie, A. Puisegur		<b>Soirée mieux-être</b>  « <a href="#">Soirée découverte : Mieux vivre le changement</a> » <b>19h00 – 20h30</b> Animatrice : Stephanie Laprise		<b>7 astuces</b>  « <a href="#">7 astuces pour se recharger</a> » (6/9) <b>19h00 à 20h30</b> Animatrice : Angélique Lanthier












Semaine du 9 novembre 2020












	Lundi 9 novembre 2020	Mardi 10 novembre 2020	Mercredi 11 novembre 2020	Jeudi 12 novembre 2020	Vendredi 13 novembre 2020	Samedi 14 novembre 2020	Dimanche 15 novembre 2020
	En rediffusion				En ligne	En ligne	En ligne
Avant-midi	<b>Activités en rediffusion</b>  « <a href="#">Nos activités en rediffusion</a> » <b>Disponible en tout temps ! Rediffusion !</b>				<b>Yoga</b>  « <a href="#">Yoga-détente sur chaise</a> » (5/8) <b>10h30 – 11h30</b> Animatrice : Marie-Christine Dubé	<b>Vivre à coup de cœur</b>  « <a href="#">Mieux vivre le changement</a> » <b>9h30 – 15h30</b> Animatrice : Stephanie Laprise	<b>The Work</b>  « <a href="#">Aimer ce qui est</a> » <b>9h30 – 12h00 et 13h00 - 15h30 (1/2)</b> Animatrice : Micheline Marcoux, Ingrid Schmithüsen
					En personne		En personne
Après-midi					<b>Deuil</b>  « <a href="#">Faire le deuil d'une rupture amoureuse</a> » <b>14h00 – 16h30 (6/10)</b> Animatrice : Christiane Lerhe		<b>Deuil</b>  « <a href="#">Mon chemin de guérison</a> » (6/10) <b>14h00 – 16h30</b> Animatrice : Christiane Lerhe
	En ligne	En ligne	En ligne		En ligne		En ligne
Soir	<b>The Work</b>  « <a href="#">Soirée de pratique Millefeuilles</a> » <b>18h45 – 21h15</b> Animatrice : Audrey Lyne Quesnel	<b>Pleine conscience</b>  « <a href="#">Une invitation à la pleine conscience</a> » (7/8) <b>19h00 – 20h30</b> Animatrices : M. et A.L. Quesnel, D. Bessette	<b>Communication consciente</b>  « <a href="#">Soirée de pratique</a> » <b>19h00 – 21h00</b> animateurs : E. Pena Salazar, F. Laurendeau, C. Bougie, A. Puisegur		<b>Soirée mieux-être</b>  « <a href="#">Soirée découverte : Journal créatif</a> » <b>19h00 – 20h30</b> Animatrice : Lucie Vallée		<b>7 astuces</b>  « <a href="#">7 astuces pour se recharger</a> » (7/9) <b>19h00 à 20h30</b> Animatrice : Angélique Lanthier








Semaine du 16 novembre 2020

	Lundi 16 novembre 2020	Mardi 17 novembre 2020	Mercredi 18 novembre 2020	Jeudi 19 novembre 2020	Vendredi 20 novembre 2020	Samedi 21 novembre 2020	Dimanche 22 novembre 2020
	En rediffusion				En ligne	En ligne	En ligne
Avant-midi	<b>Activités en rediffusion</b>  « <a href="#">Nos activités en rediffusion</a> » <b>Disponible en tout temps ! Rediffusion !</b>				<b>Yoga</b>  « <a href="#">Yoga-détente sur chaise</a> » (6/8) <b>10h30 – 11h30</b> Animatrice : Marie-Christine Dubé	<b>Communication consciente</b>  « <a href="#">Oser être soi-même</a> » <b>9h30 – 17h30</b> Animateur : Erik Salazar	<b>The Work</b>  « <a href="#">Aimer ce qui est</a> » <b>9h30 – 12h00 et 13h00 - 15h30 (2/2)</b> Animatrice : Micheline Marcoux, Ingrid Schmithüsen
					En personne	En ligne	En personne
Après-midi					<b>Deuil</b>  « <a href="#">Faire le deuil d'une rupture amoureuse</a> » <b>14h00 – 16h30 (7/10)</b> Animatrice : Christiane Lerhe	<b>Journal créatif</b>  « <a href="#">Journal créatif</a> » <b>13h30 – 16h30 (1/3)</b> Animatrice : Lucie Vallée	<b>Deuil</b>  « <a href="#">Mon chemin de guérison</a> » (7/10) <b>14h00 – 16h30</b> Animatrice : Christiane Lerhe
	En ligne	En ligne	En ligne		En ligne		En ligne
Soir	<b>The Work</b>  « <a href="#">Soirée de pratique</a> » <b>18h45 – 21h15</b> Animatrices : Ingrid Schmithüsen, Audrey Lyne Quesnel	<b>Pleine conscience</b>  « <a href="#">Une invitation à la pleine conscience</a> » (8/8) <b>19h00 – 20h30</b> Animatrices : M. et A.L. Quesnel, D. Bessette	<b>Communication consciente</b>  « <a href="#">Soirée d'écoute empathique</a> » <b>19h00 – 21h00</b> Animateurs : E. Pena Salazar, F. Laurendeau, C. Bougie, A. Puisegur		<b>Soirée mieux-être</b>  « <a href="#">Informez-vous sur l'atelier Féminité et sexualité</a> » (pour femmes) <b>19h00 – 20h30</b> Animatrice : Catherine Tremblay		<b>7 astuces</b>  « <a href="#">7 astuces pour se recharger</a> » (8/9) <b>19h00 à 20h30</b> Animatrice : Angélique Lanthier

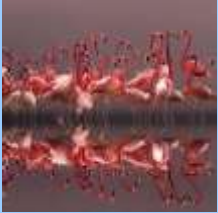

Semaine du 23 novembre 2020

	Lundi 23 novembre 2020	Mardi 24 novembre 2020	Mercredi 25 novembre 2020	Jeudi 26 novembre 2020	Vendredi 27 novembre 2020	Samedi 28 novembre 2020	Dimanche 29 novembre 2020
	En rediffusion				En ligne	En ligne	En ligne
Avant-midi	<b>Activités en rediffusion</b>  « <a href="#">Nos activités en rediffusion</a> » <b>Disponible en tout temps ! Rediffusion !</b>				<b>Yoga</b>  « <a href="#">Yoga-détente sur chaise</a> » (7/8) <b>10h30 – 11h30</b> Animatrice : Marie-Christine Dubé	<b>The Work</b>  « <a href="#">Féminité et sexualité</a> » (1/2) <b>9h30 – 12h00 et 13h30 – 16h00</b> Animatrice : C. Tremblay	<b>The Work</b>  « <a href="#">Féminité et sexualité</a> » (2/2) <b>9h30 – 12h00</b> Animatrice : Catherine Tremblay
					En personne	En ligne	En personne
Après-midi					<b>Deuil</b>  « <a href="#">Faire le deuil d'une rupture amoureuse</a> » (8/10) <b>14h00 – 16h30</b> Animatrice : Christiane Lerhe	<b>Journal créatif</b>  « <a href="#">Journal créatif</a> » <b>13h30 – 16h30 (2/3)</b> Animatrice : Lucie Vallée	<b>Deuil</b>  « <a href="#">Mon chemin de guérison</a> » (8/10) <b>14h00 – 16h30</b> Animatrice : Christiane Lerhe
	En ligne		En ligne		En ligne		
Soir	<b>The Work</b>  « <a href="#">Soirée de pratique Millefeuilles</a> » <b>18h45 – 21h15</b> Animatrice : Audrey Lyne Quesnel		<b>Communication consciente</b>  « <a href="#">Soirée de pratique</a> » <b>19h00 – 21h00</b> animateurs : E. Pena Salazar, F. Laurendeau, C. Bougie, A. Puisegur		<b>Soirée mieux-être</b>  « <a href="#">Générer des possibilités avec Possibility Management</a> » <b>19h00 – 20h30</b> Animatrice : Ingrid Schmithüsen		<b>7 astuces</b>  « <a href="#">7 astuces pour se recharger</a> » (9/9) <b>19h00 à 20h30</b> Animatrice : Angélique Lanthier

	Lundi 30 novembre 2020	Mardi 1 décembre 2020	Mercredi 2 décembre 2020	Jeudi 3 décembre 2020	Vendredi 4 décembre 2020	Samedi 5 décembre 2020	Dimanche 6 décembre 2020
	En rediffusion	En ligne			En ligne	Probablement en ligne	Probablement en ligne
Avant-midi	<b>Activités en rediffusion</b>  « <a href="#">Nos activités en rediffusion</a> » <b>Disponible en tout temps ! Rediffusion !</b>	<b>Possibility Management</b>  « <a href="#">Possibility Team</a> » <b>9h30 – 11h30</b> Animation : variable			<b>Yoga</b>  « <a href="#">Yoga-détente sur chaise</a> » (8/8) <b>10h30 – 11h30</b> Animatrice : Marie-Christine Dubé	<b>Communication consciente</b>  « <a href="#">Accepter l'autre tel qu'il est</a> » <b>9h30 – 17h30</b> Animateur : Erik Salazar	<b>7 astuces</b>  « <a href="#">7 astuces pour se recharger</a> » <b>9h30 – 16h30</b> Animatrice : A. Lanthier
					En personne	En ligne	En ligne
Après-midi					<b>Deuil</b>  « <a href="#">Faire le deuil d'une rupture amoureuse</a> » (9/10) <b>14h00 – 16h30</b> Animatrice : Christiane Lerhe	<b>Journal créatif</b>  « <a href="#">Journal créatif</a> » <b>13h30 – 16h30</b> (3/3) Animatrice : Lucie Vallée	<b>Café mortel</b>  « <a href="#">Café mortel</a> » <b>15h00 – 17h00</b> Animatrice : MF Privyk <b>En personne</b>
	En ligne		En ligne		En ligne		
Soir	<b>The Work</b>  « <a href="#">Soirée de pratique</a> » <b>18h45 – 21h15</b> Animatrices : Ingrid Schmithüsen, Audrey Lyne Quesnel		<b>Communication consciente</b>  « <a href="#">Soirée d'écoute empathique</a> » <b>19h00 – 21h00</b> Animateurs : E. Pena Salazar, F. Laurendeau, C. Bougie, A. Puisegur		<b>Soirée mieux-être</b>  « <a href="#">Mandala</a> » <b>19h00 – 20h30</b> Animatrice : Lucie Vallée		

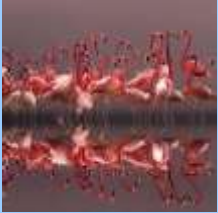

	Lundi 7 décembre 2020	Mardi 8 décembre 2020	Mercredi 9 décembre 2020	Jeudi 10 décembre 2020	Vendredi 11 décembre 2020	Samedi 12 décembre 2020	Dimanche 13 décembre 2020
	En rediffusion	En ligne					
Avant-midi	<b>Activités en rediffusion</b>  « <a href="#">Nos activités en rediffusion</a> » <b>Disponible en tout temps ! Rediffusion !</b>	<b>Possibility Management</b>  « <a href="#">Possibility Team</a> » <b>9h30 – 11h30</b> Animation : variable					
					En personne	Probablement en ligne	En personne
Après-midi					<b>Deuil</b>  « <a href="#">Faire le deuil d'une rupture amoureuse</a> » (10/10) <b>14h00 – 16h30</b> Animatrice : Christiane Lerhe	<b>Vivre à coup de cœur</b>  « <a href="#">Préparer 2021 maintenant</a> » <b>14h00 – 16h00</b> Animatrice : Stephanie Laprise	<b>Deuil</b>  « <a href="#">Mon chemin de guérison</a> » (10/10) <b>14h00 – 16h30</b> Animatrice : Christiane Lerhe
	En ligne		En ligne				
Soir	<b>The Work</b>  « <a href="#">Soirée de pratique Millefeuilles</a> » <b>18h45 – 21h15</b> Animatrice : Audrey Lyne Quesnel		<b>Communication consciente</b>  « <a href="#">Soirée de pratique</a> » <b>19h00 – 21h00</b> animateurs : E. Pena Salazar, F. Laurendeau, C. Bougie, A. Puisegur				

Semaine du 14 décembre 2020

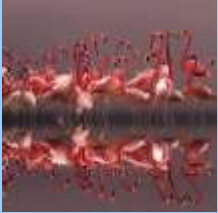

	Lundi 14 décembre 2020	Mardi 15 décembre 2020	Mercredi 16 décembre 2020	Jeudi 17 décembre 2020	Vendredi 18 décembre 2020	Samedi 19 décembre 2020	Dimanche 20 décembre 2020
	En rediffusion	En ligne					
Avant-midi	<b>Activités en rediffusion</b>  « <a href="#">Nos activités en rediffusion</a> » <b>Disponible en tout temps ! Rediffusion !</b>	<b>Possibility Management</b>  « <a href="#">Possibility Team</a> » <b>9h30 – 11h30</b> Animation : variable					
Après-midi							
Soir							

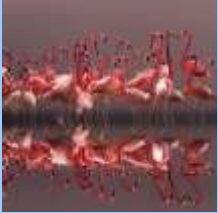



Semaine du 21 décembre 2020

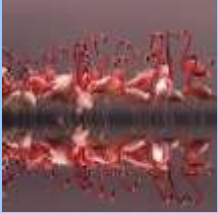

	Lundi 21 décembre 2020	Mardi 22 décembre 2020	Mercredi 23 décembre 2020	Jeudi 24 décembre 2020	Vendredi, Noël 25 décembre 2020	Samedi 26 décembre 2020	Dimanche 27 décembre 2020
	En rediffusion	En ligne					
Avant-midi	<b>Activités en rediffusion</b>  « Nos activités en rediffusion » Disponible en tout temps ! Rediffusion !	<b>Possibility Management</b>  « Possibility Team » 9h30 – 11h30 Animation : variable					
Après-midi							
Soir							

Semaine du 28 décembre 2020

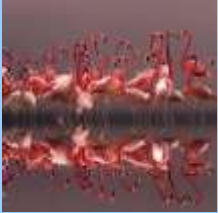


	Lundi 28 décembre 2020	Mardi 29 décembre 2020	Mercredi 30 décembre 2020	Jeudi 31 décembre 2020	Vendredi, Jour de l'an 1 janvier 2021	Samedi 2 janvier 2021	Dimanche 3 janvier 2021
	En rediffusion	En ligne					
Avant-midi	<b>Activités en rediffusion</b>  « Nos activités en rediffusion » Disponible en tout temps ! Rediffusion !	<b>Possibility Management</b>  « Possibility Team » 9h30 – 11h30 Animation : variable					
Après-midi							
Soir							

	Lundi 4 janvier 2021	Mardi 5 janvier 2021	Mercredi 6 janvier 2021	Jeudi 7 janvier 2021	Vendredi 8 janvier 2021	Samedi 9 janvier 2021	Dimanche 10 janvier 2021
	En rediffusion	En ligne					
Avant-midi	<b>Activités en rediffusion</b>  « <a href="#">Nos activités en rediffusion</a> » <b>Disponible en tout temps ! Rediffusion !</b>	<b>Possibility Management</b>  « <a href="#">Possibility Team</a> » <b>9h30 – 11h30</b> Animation : variable					
Après-midi							
Soir							

Semaine du 11 janvier 2021

	Lundi 11 janvier 2021	Mardi 12 janvier 2021	Mercredi 13 janvier 2021	Jeudi 14 janvier 2021	Vendredi 15 janvier 2021	Samedi 16 janvier 2021	Dimanche 17 janvier 2021
	En rediffusion	En ligne					
Avant-midi	<b>Activités en rediffusion</b>  « Nos activités en rediffusion » <b>Disponible en tout temps ! Rediffusion !</b>	<b>Possibility Management</b>  « Possibility Team » <b>9h30 – 11h30</b> Animation : variable					
Après-midi							
Soir							

Semaine du 18 janvier 2021

	Lundi 18 janvier 2021	Mardi 19 janvier 2021	Mercredi 20 janvier 2021	Jeudi 21 janvier 2021	Vendredi 22 janvier 2021	Samedi 23 janvier 2021	Dimanche 24 janvier 2021
	En rediffusion	En ligne					
Avant-midi	<b>Activités en rediffusion</b>  « <a href="#">Nos activités en rediffusion</a> » <b>Disponible en tout temps ! Rediffusion !</b>	<b>Possibility Management</b>  « <a href="#">Possibility Team</a> » <b>9h30 – 11h30</b> Animation : variable					
Après-midi							
Soir					En ligne <b>Soirée du mieux-être</b>  « <a href="#">Soirée découverte Parents bienveillants</a> » <b>19h00 – 20h30</b> Animatrice : France Laurendeau, Danielle Bessette		