



SANTÉ MENTALE QUÉBEC RIVE-SUD


Calendrier

Table des matières







SEPTEMBRE – Semaine du 7 septembre 2020 2	Semaine du 12 octobre 2020. Error! Bookmark not defined.	DÉCEMBRE – 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 .. Error! Bookmark not defined.	NOVEMBRE – Semaine du 2 novembre 202010	Semaine du 28 décembre 2020..... 18
OCTOBRE – Semaine du 5 octobre 2020 5	Semaine du 9 novembre 2020.....11	2021 - JANVIER – 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.










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	7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » Disponible en tout temps ! Rediffusion 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	7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » Disponible en tout temps ! Rediffusion de la conférence du 10 mai 2020. Animatrice : A. Lanthier					Autolouange  « Découverte de l'autolouange » (2 jours, 1/2) 9h30 – 12h00 et 13h30 – 16h00 Animatrice : M. Muyard	Autolouange  « Découverte de l'autolouange » (2/2) 9h30 – 12h00 Animatrice : Marie Muyard
							En ligne
Après-midi							7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » 9h30 – 12h00 et 13h30 – 16h00 Animatrice : A. Lanthier
	En ligne	En ligne	En ligne		En ligne		
Soir			Communication consciente  « Soirée de pratique » 19h00 – 21h00 animateurs : France Laurendeau, Erik Pena Salazar, Claude Bougie		Soirée mieux-être  « Découvrez les 7 astuces » 19h00 – 20h30 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	En ligne
Avant-midi	7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » Disponible en tout temps ! Rediffusion ! Animatrice : A. Lanthier					Communication consciente  « L'art du dialogue authentique » (1/2) 9h30 – 12h00 et 13h30 – 16h00 animateur : Erik Salazar	The Work  « Aimer ce qui est » (1/2) 9h30 – 12h00 et 13h00 – 15h30 Animatrice : Micheline Marcoux
					En personne	En ligne	En ligne
Après-midi					Deuil  « Faire le deuil d'une rupture amoureuse » 14h00 – 16h30 (1/10) Animatrice : Christiane Lerhe	7 astuces  « Défi : Faites le bilan de votre santé mentale » (0/7) 12h15 – 12h45 Animatrice : A. Lanthier	7 astuces  « Défi : Faites le bilan de votre santé mentale » (1/7) 12h15 – 12h45 Animatrice : A. Lanthier
	En ligne				En ligne		En personne
Soir	The Work  « Soirée de pratique » 18h45 – 21h15 Animatrices : Ingrid Schmithüsen, Audrey Lyne Quesnel				Soirée mieux-être  « Soirée découverte : La maman parfaite-ment imparfaite » 19h00 – 20h30 Animatrice : Stephanie Laprise		Deuil  « Mon chemin de guérison » (1/10) 14h00 – 16h30 Animatrice : Christiane Lerhe En ligne















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 personne		En ligne	En ligne
Avant-midi	7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » Disponible en tout temps ! Rediffusion ! Animatrice : A. Lanthier			Cerveaux actifs  « Cerveaux actifs » (1/10) 9h30 – 12h00 Animatrice : Lise Harbec		Communication consciente  « L'art du dialogue authentique » (2/2) 9h30 – 12h00 et 13h30 – 16h00 Animateur : Erik Salazar	The Work  « Aimer ce qui est » (2/2) 9h30 – 12h00 et 13h00 – 15h30 Animatrice : Micheline Marcoux
	En ligne	En ligne	En ligne	En ligne	En ligne	En ligne	En ligne
Après-midi	7 astuces  « Défi : Faites le bilan de votre santé mentale » (2/7) 12h15 – 12h45 Animatrice : A. Lanthier	7 astuces  « Défi : Faites le bilan de votre santé mentale » (3/7) 12h15 – 12h45 Animatrice : A. Lanthier	En route ...  « En route vers une vie plus heureuse » (1/12) 13h00 – 15h30 Animateurs : Yves Gariépy, Angélique Lanthier	Cerveaux actifs  « Cerveaux actifs » (1/10) 13h30 – 16h00 Animateur : Yves Gariépy	Deuil  « Faire le deuil d'une rupture amoureuse » 14h00 – 16h30 (2/10) Animatrice : Christiane Lerhe	7 astuces  « Défi : Faites le bilan de votre santé mentale » (7/7) 12h15 – 12h45 Animatrice : A. Lanthier	Café mortel  « Café mortel » 15h00 – 17h00 Animatrice : MF Privvy
	En ligne	En ligne	En ligne		En ligne		En ligne
Soir	The Work  « Soirée de pratique Millefeuilles » 18h45 – 21h15 Animatrice : Audrey Lyne Quesnel	Pleine conscience  « Une invitation à la pleine conscience » (1/8) 19h00 – 20h30 Animatrices : M. et A.L. Quesnel, D. Bessette	Communication consciente  « Soirée de pratique » 19h00 – 21h00 Animateurs : France Laurendeau, Erik Pena Salazar, Claude Bougie		Soirée mieux-être  « Faire face au conflit avec sérénité » 19h00 – 20h30 Animatrice : France Laurendeau		7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » (1/9) 19h00 à 20h30 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			En personne		En personne	
Avant-midi	 <p>« 7 astuces pour se recharger » Disponible en tout temps ! Rediffusion ! Animatrice : A. Lanthier</p>			<p>Cerveaux actifs</p>  <p>« Cerveaux actifs » (2/10) 9h30 – 12h00 Animatrice : Lise Harbec</p>		<p>Communication consciente</p>  <p>« Introduction aux cercles restaurateurs » 9h30 – 16h30 Animatrice : France Laurendeau</p>	
			En ligne	En personne	En personne		En personne
Après-midi			<p>En route ...</p>  <p>« En route vers une vie plus heureuse » (2/12) 13h00 – 15h30 Animateurs : Y. Gariépy, Angélique Lanthier</p>	<p>Cerveaux actifs</p>  <p>« Cerveaux actifs » (2/10) 13h30 – 16h00 Animateur : Yves Gariépy</p>	<p>Deuil</p>  <p>« Faire le deuil d'une rupture amoureuse » 14h00 – 16h30 (3/10) Animatrice : Christiane Lerhe</p>		<p>Deuil</p>  <p>« Mon chemin de guérison » (3/10) 14h00 à 16h30 Animatrice : Christiane Lerhe</p>
	En ligne	En ligne	En ligne	En personne	En ligne		En ligne
Soir	<p>The Work</p>  <p>« Soirée de pratique » 18h45 – 21h15 Animatrices : Ingrid Schmithüsen, Audrey Lyne Quesnel</p>	<p>Médiation pleine conscience</p>  <p>« Une invitation à la pleine conscience » (2/8) 19h00 – 20h30 Animatrices : M. et A.L. Quesnel, D. Bessette</p>	<p>Communication consciente</p>  <p>« Dialogue libre » 19h00 – 21h00 Animatrices : Audrey L. Quesnel, Louise Lapierre</p>	<p>Vivre à coup de cœur</p>  <p>« La maman parfaitement imparfaite » (1/3) 19h00 – 21h00 Animatrice : Stéphanie Laprise</p>	<p>Soirée mieux-être</p>  <p>« Yoga-détente sur chaise en ligne » 19h00 – 20h30 Animatrice : Marie-Christine Dubé</p>		<p>7 astuces</p>  <p>« 7 astuces pour se recharger » (2/9) 19h00 – 20h30 Animatrice : Angélique Lanthier</p>

Semaine du 12 octobre 2020

	Lundi, Action de grâce 12 octobre 2020	Mardi 13 octobre 2020	Mercredi 14 octobre 2020	Jeudi 15 octobre 2020	Vendredi 16 octobre 2020	Samedi 17 octobre 2020	Dimanche 18 octobre 2020
	En rediffusion			En personne	En ligne	En personne	En personne
Avant-midi	7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » Disponible en tout temps ! Rediffusion ! Animatrice : A. Lanthier			Cerveaux actifs  « Cerveaux actifs » (3/10) 9h30 – 12h00 Animatrice : Lise Harbec	Yoga  « Yoga-détente sur chaise » (1/8) 10h30 – 11h30 Animatrice : Marie-Christine Dubé	Communication consciente  « Prendre soin de soi » 9h30 – 17h30 Animateur : Erik Salazar	Journal créatif  « Journal créatif » 9h30 – 17h00 Animatrice : Lucie Vallée
			En ligne	En personne	En personne		En personne
Après-midi			En route ...  « En route vers une vie plus heureuse » (3/12) 13h00 – 15h30 animateurs : Y. Gariépy, Angélique Lanthier	Cerveaux actifs  « Cerveaux actifs » (3/10) 13h30 – 16h00 Animateur : Yves Gariépy	Deuil  « Faire le deuil d'une rupture amoureuse » 14h00 – 16h30 (4/10) Animatrice : Christiane Lerhe		Deuil  « Mon chemin de guérison » (4/10) 14h00 – 16h30 Animatrice : Christiane Lerhe
	En ligne	En ligne	En ligne	En personne	En ligne		En ligne
Soir	The Work  « Soirée de pratique Millefeuilles » 18h45 – 21h15 Animatrice : Audrey Lyne Quesnel	Médiation pleine conscience  « Une invitation à la pleine conscience » (3/8) 19h00 – 20h30 Animatrices : M. et A.L. Quesnel, D. Bessette	Communication consciente  « Soirée de pratique » 19h00 – 21h00 animateurs : France Laurendeau, Erik Pena Salazar, Claude Bougie	Vivre à coup de cœur  « La maman parfaitement imparfaite » (2/3) 19h00 – 21h00 Animatrice : Stéphanie Laprise	Soirée mieux-être  « Découvrez notre premier atelier multidisciplinaire Convertir la rancœur » 19h00 – 20h30 Animatrices: I. Schmit-hüsen, MC Louillet		7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » (3/9) 19h00 à 20h30 Animatrice : Angélique Lanthier















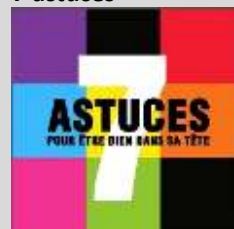
	Lundi 19 octobre 2020	Mardi 20 octobre 2020	Mercredi 21 octobre 2020	Jeudi 22 octobre 2020	Vendredi 23 octobre 2020	Samedi 24 octobre 2020	Dimanche 25 octobre 2020
	En rediffusion			En personne	En ligne	En personne	En ligne
Avant-midi	7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » Disponible en tout temps ! Rediffusion ! Animatrice : A. Lanthier			Cerveaux actifs  « Cerveaux actifs » (4/10) 9h30 – 12h00 Animatrice : Lise Harbec	Yoga  « Yoga-détente sur chaise » (2/8) 10h30 – 11h30 Animatrice : Marie-Christine Dubé	Atelier multidisciplinaire  « Convertir la rancoeur » 9h30 – 17h30 Animatrices : Ingrid Schmithüsen, Marie Claire Louillet	The Work  « Aimer vieillir » (1/2) 9h30 – 12h00 et 13h00 – 15h30 Animatrice: Micheline Marcoux
		En personne	En ligne	En personne	En personne		En personne
Après-midi		Communication consciente  « Soirée de pratique » 19h00 – 21h00 Animatrice : France Laurendeau	En route ...  « En route vers une vie plus heureuse » (4/12) 13h00 – 15h30 animateurs : Y. Gariépy, Angélique Lanthier	Cerveaux actifs  « Cerveaux actifs » (4/10) 13h30 – 16h00 Animateur : Yves Gariépy	Deuil  « Faire le deuil d'une rupture amoureuse » 14h00 – 16h30 (5/10) Animatrice : Christiane Lerhe		Deuil  « Mon chemin de guérison » (5/10) 14h00 – 16h30 Animatrice : Christiane Lerhe
	En ligne	En ligne	En ligne	En personne	En ligne		En ligne
Soir	The Work  « Soirée de pratique » 18h45 – 21h15 Animatrices : Ingrid Schmithüsen, Audrey Lyne Quesnel	Médiation pleine conscience  « Une invitation à la pleine conscience » (4/8) 19h00 – 20h30 Animatrices : M. et A.L. Quesnel, D. Bessette	Communication consciente  « Dialogue libre » 19h00 – 21h00 Animatrices : Audrey L. Quesnel, Louise Lapierre	Vivre à coup de cœur  « La maman parfaitement imparfaite » (3/3) 19h00 – 21h00 Animatrice : Stephanie Laprise	Soirée mieux-être  « Soirée découverte : communication consciente » 19h00 – 20h30 Animateur : Erik Pena Salazar		7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » (4/9) 19h00 à 20h30 Animatrice : Angélique Lanthier

	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 personne	En ligne	En personne	En personne
Avant-midi	7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » Disponible en tout temps ! Rediffusion ! Animatrice : A. Lanthier			Cerveaux actifs  « Cerveaux actifs » (5/10) 9h30 – 12h00 Animatrice : Lise Harbec	Yoga  « Yoga-détente sur chaise » (3/8) 10h30 – 11h30 Animatrice : Marie-Christine Dubé	Communication consciente  « L'art du dialogue authentique » (1/2) 9h30 – 17h30 Animateur : Erik Salazar	Communication consciente « L'art du dialogue authentique » (2/2) 9h30 – 17h30 Animateur : Erik Salazar En ligne The Work « Aimer vieillir » (2/2) 9h30 – 12h00 et 13h00 – 15h30 Animatrice: M. Marcoux
			En ligne	En personne	En personne		En ligne
Après-midi			En route ...  « En route vers une vie plus heureuse » (5/12) 13h00 – 15h30 Animateurs : Y. Gariépy, Angélique Lanthier	Cerveaux actifs  « Cerveaux actifs » (5/10) 13h30 – 16h00 Animateur : Yves Gariépy	Deuil  « Faire le deuil d'une rupture amoureuse » (6/10) 14h00 – 16h30 Animatrice : Christiane Lerhe		Café mortel  « Café mortel » 15h00 – 17h00 Animatrice : MF Privyk En personne « Mon chemin de guérison » (6/10) 14h00 – 16h30
	En ligne	En ligne	En ligne		En ligne		En ligne
Soir	The Work  « Soirée de pratique Millefeuilles » 18h45 – 21h15 Animatrice : Audrey Lyne Quesnel	Méditation pleine conscience  « Une invitation à la pleine conscience » (5/8) 19h00 – 20h30 Animatrices : M. et A.L. Quesnel, D. Bessette	Communication consciente  « Soirée de pratique » 19h00 – 21h00 Animateurs : France Laurendeau, Erik Pena Salazar, Claude Bougie		Soirée mieux-être  « Se ressourcer par la sagesse des contes de fées » 19h00 – 20h30 Animatrice : Marie Muyard		7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » (5/9) 19h00 à 20h30 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 personne	En ligne	En ligne	En ligne
Avant-midi	7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » Disponible en tout temps ! Rediffusion ! Animatrice : A. Lanthier			Cerveaux actifs  « Cerveaux actifs » (6/10) 9h30 – 12h00 Animatrice : Lise Harbec	Yoga  « Yoga-détente sur chaise » (4/8) 10h30 – 11h30 Animatrice : Marie-Christine Dubé	Contes de fées  « Se ressourcer par la sagesse des contes de fées » (1/2) 9h30 – 12h00 et 13h30 – 16h00 Animatrice : M. Muyard	Contes de fées  « Se ressourcer par la sagesse des contes de fées » (2/2) 9h30 – 12h00 Animatrice : Marie Muyard
			En ligne	En personne	En personne		En personne
Après-midi			En route ...  « En route vers une vie plus heureuse » (6/12) 13h00 – 15h30 animateurs : Y. Gariépy, Angélique Lanthier	Cerveaux actifs  « Cerveaux actifs » (6/10) 13h30 – 16h00 Animateur : Yves Gariépy	Deuil  « Faire le deuil d'une rupture amoureuse » 14h00 – 16h30 (7/10) Animatrice : Christiane Lerhe		Deuil  « Mon chemin de guérison » (7/10) 14h00 à– 16h30 Animatrice : Christiane Lerhe
	En ligne	En ligne	En ligne		En ligne		En ligne
Soir	The Work  « Soirée de pratique » 18h45 – 21h15 Animatrices : Ingrid Schmithüsen, Audrey Lyne Quesnel	Médiation pleine conscience  « Une invitation à la pleine conscience » (6/8) 19h00 – 20h30 Animatrices : M. et A.L. Quesnel, D. Bessette	Communication consciente  « Dialogue libre » 19h00 – 21h00 Animatrices : Audrey L. Quesnel, Louise Lapierre		Soirée mieux-être  « Soirée découverte : Mieux vivre le changement » 19h00 – 20h30 Animatrice : Stephanie Laprise		7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » (6/9) 19h00 à 20h30 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 personne	En ligne	En personne	En personne
Avant-midi	7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » Disponible en tout temps ! Rediffusion ! Animatrice : A. Lanthier			Cerveaux actifs  « Cerveaux actifs » (7/10) 9h30 – 12h00 Animatrice : Lise Harbec	Yoga  « Yoga-détente sur chaise » (5/8) 10h30 – 11h30 Animatrice : Marie-Christine Dubé	Vivre à coup de cœur  « Mieux vivre le changement » 9h30 – 15h30 Animatrice : Stephanie Laprise	The Work  « Aimer ce qui est » (1/2) 9h30 – 17h30 Animatrice : Ingrid Schmithüsen
			En ligne	En personne	En personne		En personne
Après-midi			En route ...  « En route vers une vie plus heureuse » (7/12) 13h00 – 15h30 animateurs : Y. Gariépy, Angélique Lanthier	Cerveaux actifs  « Cerveaux actifs » (7/10) 13h30 – 16h00 animateur : Yves Gariépy	Deuil  « Faire le deuil d'une rupture amoureuse » 14h00 – 16h30 (8/10) Animatrice : Christiane Lerhe		Deuil  « Mon chemin de guérison » (8/10) 14h00 – 16h30 Animatrice : Christiane Lerhe
	En ligne	En ligne	En ligne		En ligne		En ligne
Soir	The Work  « Soirée de pratique Millefeuilles » 18h45 – 21h15 Animatrice : Audrey Lyne Quesnel	Méditation pleine conscience  « Une invitation à la pleine conscience » (7/8) 19h00 – 20h30 Animatrices : M. et A.L. Quesnel, D. Bessette	Communication consciente  « Soirée de pratique » 19h00 – 21h00 animateurs : France Laurendeau, Erik Pena Salazar, Claude Bougie		Soirée mieux-être  « Soirée découverte : » 19h00 – 20h30 Animatrice :		7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » (7/9) 19h00 à 20h30 Animatrice : Angélique Lanthier

	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 personne	En ligne	En personne	En personne
Avant-midi	7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » Disponible en tout temps ! Rediffusion ! Animatrice : A. Lanthier			Cerveaux actifs  « Cerveaux actifs » (8/10) 9h30 – 12h00 Animatrice : Lise Harbec	Yoga  « Yoga-détente sur chaise » (6/8) 10h30 – 11h30 Animatrice : Marie-Christine Dubé	Communication consciente  « Oser être soi-même » 9h30 – 17h30 Animateur : Erik Salazar	The Work  « Aimer ce qui est » (2/2) 9h30 – 16h30 Animatrice : Ingrid Schmithüsen
		En personne	En ligne	En personne	En personne		En personne
Après-midi		Communication consciente  « Soirée de pratique » 19h00 – 21h00 Animatrice : France Laurendeau	En route ...  « En route vers une vie plus heureuse » (8/12) 13h00 – 15h30 animateurs : Y. Gariépy, Angélique Lanthier	Cerveaux actifs  « Cerveaux actifs » (8/10) 13h30 – 16h00 Animateur : Yves Gariépy	Deuil  « Faire le deuil d'une rupture amoureuse » 14h00 – 16h30 (9/10) Animatrice : Christiane Lerhe		Deuil  « Mon chemin de guérison » (9/10) 14h00 – 16h30 Animatrice : Christiane Lerhe
	En ligne	En ligne	En ligne		En ligne		En ligne
Soir	The Work  « Soirée de pratique » 18h45 – 21h15 Animatrices : Ingrid Schmithüsen, Audrey Lyne Quesnel	Méditation pleine conscience  « Une invitation à la pleine conscience » (8/8) 19h00 – 20h30 Animatrices : M. et A.L. Quesnel, D. Bessette	Communication consciente  « Dialogue libre » 19h00 – 21h00 Animatrices : Audrey L. Quesnel, Louise Lapierre		Soirée mieux-être  « Informez-vous sur l'atelier Féminité et sexualité » (pour femmes) 19h00 – 20h30 Animatrice : Catherine Tremblay		7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » (8/9) 19h00 à 20h30 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 personne	En ligne	En ligne	En ligne
Avant-midi	7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » Disponible en tout temps ! Rediffusion ! Animatrice : A. Lanthier			Cerveaux actifs  « Cerveaux actifs » (9/10) 9h30 – 12h00 Animatrice : Lise Harbec	Yoga  « Yoga-détente sur chaise » (7/8) 10h30 – 11h30 Animatrice : Marie-Christine Dubé	The Work  « Féminité et sexualité » (1/2) 9h30 – 12h00 et 13h30 – 16h00 Animatrice : C. Tremblay	The Work  « Féminité et sexualité » (2/2) 9h30 – 12h00 Animatrice : Catherine Tremblay
			En ligne	En personne	En personne		En personne
Après-midi			En route ...  « En route vers une vie plus heureuse » (9/12) 13h00 – 15h30 animateurs : Y. Gariépy, Angélique Lanthier	Cerveaux actifs  « Cerveaux actifs » (9/10) 13h30 – 16h00 animateur : Yves Gariépy	Deuil  « Faire le deuil d'une rupture amoureuse » (10/10) 14h00 – 16h30 Animatrice : Christiane Lerhe		Deuil  « Mon chemin de guérison » (10/10) 14h00 – 16h30 Animatrice : Christiane Lerhe
	En ligne		En ligne		En ligne		
Soir	The Work  « Soirée de pratique Millefeuilles » 18h45 – 21h15 Animatrice : Audrey Lyne Quesnel		Communication consciente  « Soirée de pratique » 19h00 – 21h00 animateurs : France Laurendeau, Erik Pena Salazar, Claude Bougie		Soirée mieux-être  « Générer des possibilités avec Possibility Management » 19h00 – 20h30 Animatrice : Ingrid Schmithüsen		7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » (9/9) 19h00 à 20h30 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 personne	En ligne	En personne	En personne
Avant-midi	7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » Disponible en tout temps ! Rediffusion ! Animatrice : A. Lanthier	Possibility Management  « Possibility Team » 9h30 – 11h30 Animation : variable		Cerveaux actifs  « Cerveaux actifs » (10/10) 9h30 – 12h00 Animatrice : Lise Harbec	Yoga  « Yoga-détente sur chaise » (8/8) 10h30 – 11h30 Animatrice : Marie-Christine Dubé	Communication consciente  « Accepter l'autre tel qu'il est » 9h30 – 17h30 Animateur : Erik Salazar	7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » 9h30 – 16h30 Animatrice : A. Lanthier
			En ligne	En personne			En ligne
Après-midi			En route ...  « En route vers une vie plus heureuse » (10/12) 13h00 – 15h30 animateurs : Y. Gariépy, Angélique Lanthier	Cerveaux actifs  « Cerveaux actifs » (10/10) 13h30 – 16h00 animateur : Yves Gariépy			Café mortel  « Café mortel » 15h00 – 17h00 Animatrice : Marie-France Privyk
	En ligne		En ligne		En ligne		
Soir	The Work  « Soirée de pratique » 18h45 – 21h15 Animatrices : Ingrid Schmithüsen, Audrey Lyne Quesnel		Communication consciente  « Dialogue libre » 19h00 – 21h00 Animatrices : Audrey L. Quesnel, Louise Lapierre		Soirée mieux-être  « Mandala » 19h00 – 20h30 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	7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » Disponible en tout temps ! Rediffusion ! Animatrice : A. Lanthier	Possibility Management  « Possibility Team » 9h30 – 11h30 Animation : rotative					
						En personne	
Après-midi						Vivre à coup de cœur  « Préparer 2021 maintenant » 14h00 – 16h00 Animatrice : Stephanie Laprise	
	En ligne		En ligne				
Soir	The Work  « Soirée de pratique Millefeuilles » 18h45 – 21h15 Animatrice : Audrey Lyne Quesnel		Communication consciente  « Soirée de pratique » 19h00 – 21h00 animateurs : France Laurendeau, Erik Pena Salazar, Claude Bougie				



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	<p>7 astuces</p>  <p>« 7 astuces pour se recharger »</p> <p>Disponible en tout temps ! Rediffusion !</p> <p>Animatrice : A. Lanthier</p>	<p>Possibility Management</p>  <p>« Possibility Team »</p> <p>9h30 – 11h30</p> <p>Animation : rotative</p>					
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	7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » Disponible en tout temps ! Rediffusion ! Animatrice : A. Lanthier	Possibility Management  « Possibility Team » 9h30 – 11h30 Animation : rotative					
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	<p>7 astuces</p>  <p>« 7 astuces pour se recharger » Disponible en tout temps ! Rediffusion ! Animatrice : A. Lanthier</p>	<p>Possibility Management</p>  <p>« Possibility Team » 9h30 – 11h30 Animation : rotative</p>					
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	<p>7 astuces</p>  <p>« 7 astuces pour se recharger » Disponible en tout temps ! Rediffusion ! Animatrice : A. Lanthier</p>	<p>Possibility Management</p>  <p>« Possibility Team » 9h30 – 11h30 Animation : rotative</p>					
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	7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » Disponible en tout temps ! Rediffusion ! Animatrice : A. Lanthier	Possibility Management  « Possibility Team » 9h30 – 11h30 Animation : rotative					
			En ligne				
Après-midi			En route ...  « En route vers une vie plus heureuse » (11/12) 13h00 – 15h30 animateurs : Y. Gariépy, Angélique Lanthier				
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	7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » Disponible en tout temps ! Rediffusion ! Animatrice : A. Lanthier	Possibility Management  « Possibility Team » 9h30 – 11h30 Animation : rotative					
Après-midi							
Soir					En ligne Soirée du mieux-être  « Soirée découverte Parents bienveillants » 19h00 – 20h30 Animatrice : France Laurendeau, Danielle Bessette		

Semaine du 25 janvier 2021

	Lundi 25 janvier 2021	Mardi 26 janvier 2021	Mercredi 27 janvier 2021	Jeudi 28 janvier 2021	Vendredi 29 janvier 2021	Samedi 30 janvier 2021	Dimanche 31 janvier 2021
	En rediffusion	En ligne					
Avant-midi	7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » Disponible en tout temps ! Rediffusion ! Animatrice : A. Lanthier	Possibility Management  « Possibility Team » 9h30 – 11h30 Animation : rotative					
			En ligne				
Après-midi			En route ...  « En route vers une vie plus heureuse » (12/12) 13h00 – 15h30 animateurs : Y. Gariépy, Angélique Lanthier				
				En ligne			
Soir				Communication consciente  « Parents bienveillants » (1/5) 18h45 – 21h15 Animatrices : France Laurendeau, Danielle Bessette			

