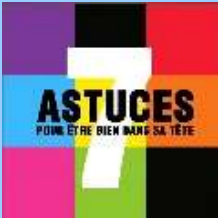













	Lundi 28 septembre 2020	Mardi 29 septembre 2020	Mercredi 30 septembre 2020	Jeudi 1 octobre 2020	Vendredi 2 octobre 2020	Samedi 3 octobre 2020	Dimanche 4 octobre 2020
	En rediffusion			En personne		En ligne	En ligne
Avant-midi	7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » Disponible en tout temps ! Rediffusion ! 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