












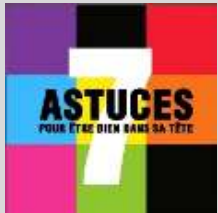


	Lundi 19 octobre 2020	Mardi 20 octobre 2020	Mercredi 21 octobre 2020	Jeudi 22 octobre 2020	Vendredi 23 octobre 2020	Samedi 24 octobre 2020	Dimanche 25 octobre 2020
	En rediffusion			En personne	En ligne	En personne	En ligne
Avant-midi	7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » Disponible en tout temps ! 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