








	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 » 14h00 – 16h30 (6/10) 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