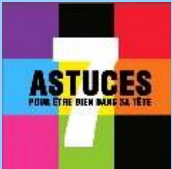












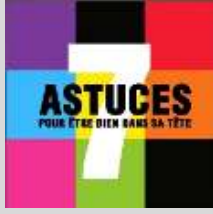


	Lundi 2 novembre 2020	Mardi 3 novembre 2020	Mercredi 4 novembre 2020	Jeudi 5 novembre 2020	Vendredi 6 novembre 2020	Samedi 7 novembre 2020	Dimanche 8 novembre 2020
	En rediffusion			En personne	En ligne	En ligne	En ligne
Avant-midi	7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » Disponible en tout temps ! 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