

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