












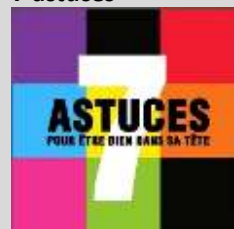


	Lundi 16 novembre 2020	Mardi 17 novembre 2020	Mercredi 18 novembre 2020	Jeudi 19 novembre 2020	Vendredi 20 novembre 2020	Samedi 21 novembre 2020	Dimanche 22 novembre 2020
	En rediffusion			En personne	En ligne	En personne	En personne
Avant-midi	7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » Disponible en tout temps ! Rediffusion ! Animatrice : A. Lanthier			Cerveaux actifs  « Cerveaux actifs » (8/10) 9h30 – 12h00 Animatrice : Lise Harbec	Yoga  « Yoga-détente sur chaise » (6/8) 10h30 – 11h30 Animatrice : Marie-Christine Dubé	Communication consciente  « Oser être soi-même » 9h30 – 17h30 Animateur : Erik Salazar	The Work  « Aimer ce qui est » (2/2) 9h30 – 16h30 Animatrice : Ingrid Schmithüsen
		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 » (8/12) 13h00 – 15h30 animateurs : Y. Gariépy, Angélique Lanthier	Cerveaux actifs  « Cerveaux actifs » (8/10) 13h30 – 16h00 Animateur : Yves Gariépy	Deuil  « Faire le deuil d'une rupture amoureuse » 14h00 – 16h30 (9/10) Animatrice : Christiane Lerhe		Deuil  « Mon chemin de guérison » (9/10) 14h00 – 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	Méditation pleine conscience  « Une invitation à la pleine conscience » (8/8) 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  « Informez-vous sur l'atelier Féminité et sexualité » (pour femmes) 19h00 – 20h30 Animatrice : Catherine Tremblay		7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » (8/9) 19h00 à 20h30 Animatrice : Angélique Lanthier