








Semaine du 23 novembre 2020

	Lundi 23 novembre 2020	Mardi 24 novembre 2020	Mercredi 25 novembre 2020	Jeudi 26 novembre 2020	Vendredi 27 novembre 2020	Samedi 28 novembre 2020	Dimanche 29 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 » (9/10) 9h30 – 12h00 Animatrice : Lise Harbec	Yoga  « Yoga-détente sur chaise » (7/8) 10h30 – 11h30 Animatrice : Marie-Christine Dubé	The Work  « Féminité et sexualité » (1/2) 9h30 – 12h00 et 13h30 – 16h00 Animatrice : C. Tremblay	The Work  « Féminité et sexualité » (2/2) 9h30 – 12h00 Animatrice : Catherine Tremblay
			En ligne	En personne	En personne		En personne
Après-midi			En route ...  « En route vers une vie plus heureuse » (9/12) 13h00 – 15h30 animateurs : Y. Gariépy, Angélique Lanthier	Cerveaux actifs  « Cerveaux actifs » (9/10) 13h30 – 16h00 animateur : Yves Gariépy	Deuil  « Faire le deuil d'une rupture amoureuse » (10/10) 14h00 – 16h30 Animatrice : Christiane Lerhe		Deuil  « Mon chemin de guérison » (10/10) 14h00 – 16h30 Animatrice : Christiane Lerhe
	En ligne		En ligne		En ligne		
Soir	The Work  « Soirée de pratique Millefeuilles » 18h45 – 21h15 Animatrice : Audrey Lyne Quesnel		Communication consciente  « Soirée de pratique » 19h00 – 21h00 animateurs : France Laurendeau, Erik Pena Salazar, Claude Bougie		Soirée mieux-être  « Générer des possibilités avec Possibility Management » 19h00 – 20h30 Animatrice : Ingrid Schmithüsen		7 astuces  « 7 astuces pour se recharger » (9/9) 19h00 à 20h30 Animatrice : Angélique Lanthier