

# Mars 2025

Dimanche

Lundi 9h-15h30






















Mardi 9h-15h30

Mercredi 12h-15h30

Jeudi 9h-15h30

Vendredi 9h-15h30

Samedi

						1
2	 <p>Écriture inspirée 10h Band La Licorne (libre) 13h30</p> 	<p>Acupuncture 10h Exercices sur chaise/ cérémonie du thé et méditation guidée 13h30</p>	 <p>13h30</p>	<p>Art avec Marie-Claude 13h30</p> 	<p>Marche Café Columbus 13h30</p> 	8
9	<p>Band La Licorne (libre) 13h30</p> 	<p>Karaoké 13h30</p> 	<p>Écriture inspirée avec Katherine 13h30</p> 	<p>Santé mentale positive Art avec Marie-Claude 13h30</p> 	<p>Quilles 13h30</p> 	15
16	<p>Band La Licorne (libre) 13h30</p> 	<p>Acupuncture 10h Cinéma 11h45</p> 	<p>Danse avec Jonathan et Lauralie 13h30</p> 	<p>Cabane à sucre Farsa 11h30</p> 	<p>Jeux libres 13h30</p> 	22
23	<p>Band La Licorne 13h30</p> 	<p>Programmation avril 13h30</p> 	<p>Discutons santé mentale 13h30</p> 	<p>Art avec Marie-Claude 13h30</p> 	<p>Parc du Domaine Vert 12h45</p> 	29
30	<p>Band La Licorne 13h30</p> 					31

# Mars 2025



## **Lundi 3 mars à 10h et mercredi 12 mars à 13h30: Écriture inspirée avec Katherine**

Katherine vous propose un atelier d'écriture qui vous amène vers un mieux-être. Cette activité est un rendez-vous avec soi-même, un temps pour s'ancrer et se laisser aller librement afin d'accéder à vos pensées les plus profondes (ex: gratitude , pensée positive , phrase ou image qui nous fait du bien) à découvrir...

## **Mardi 4 mars :Exercices sur chaise , cérémonie de thé et méditation:**

Julie vous propose un moment pour prendre soin de vous par de simples et efficaces exercices sur chaise simple à faire , suivi de la cérémonie de thé avec Josée et méditation guidée pour un moment de zénitude et nous permettre un temps d'arrêt et de bien-être. 13h30

## **Jeudi 13 mars : journée de la santé mentale positive:**

Qu'est-ce que la santé mentale positive? Il s'agit d'un état de bien-être qui nous permet de ressentir, penser et agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés. On en jase ensemble...

## **Vendredi 14 mars: Quilles**

Venez pratiquer votre lancer. **Inscription obligatoire ,Coût 3,50\$.Départ 13h15**



## **Jeudi 20 mars : Sortie cabane à sucre Farsa:**

C'est le temps d'aller se sucrer le bec un peu, beaucoup ou passionnément ! Miammmmm !! **Inscription obligatoire, coût 7\$. Départ 11h00**

Adresse: 1050 Boulevard Arthur-Sauvé, St-Eustache

## **Mercredi 26 mars: Discutons santé mentale**

On prend le temps de parler de santé mentale en discutant de diverses thématiques que vous désirez approfondir.13h30.

