

Inscriptions et précisions

La majorité de nos activités sont ouvertes. C'est-à-dire que vous pouvez y participer quand vous voulez, que ce soit chaque semaine ou de temps en temps, selon vos disponibilités. S'il n'est pas écrit de s'inscrire, c'est que cela n'est pas nécessaire.

Veillez noter que **les ateliers de Pleine conscience sont fermés.** Si vous êtes intéressés à prendre cette série d'ateliers dans l'avenir, merci d'en informer Julie-Jeanne d'Arc.



*Même à distance, l'entraide est bien vivante
au coeur de nos valeurs.*

LE SECOND SOUFFLE : Groupe d'entraide au rétablissement

Sur Zoom, ce groupe d'entraide au rétablissement **animé par Chantale L. (paire aidante)** est un espace sécuritaire et confidentiel pour que chacun puisse partager son vécu, entendre celui de l'autre et s'entraider. Chaque personne aura un temps de parole si elle le désire. Des thèmes liés au rétablissement sont explorés selon les intérêts et besoins du groupe.

Venez vivre l'entraide et la force du groupe : vous n'avez pas à être seul.

Les lundis à 1h30
sauf les 3 et 24 mai



LE REFUGE

Le Refuge est une communauté de pratique qui s'intéresse à nos enjeux d'anxiété : comment vivre avec l'anxiété ? Comment mieux la gérer ? C'est un lieu de confiance où l'on peut échanger nos expériences pour nous aider les uns, les autres...

Venez nombreux : plus on l'est, plus on peut s'entraider !

Facilité par Chantale L. et une conseillère des Ateliers de l'Élan
Une fois par mois! En mai, on vous attend le 28 à 10h30



Surmonter l'anxiété ensemble

Mini série FLASH (2 ateliers) : Introduction à la connaissance de soi par les rêves

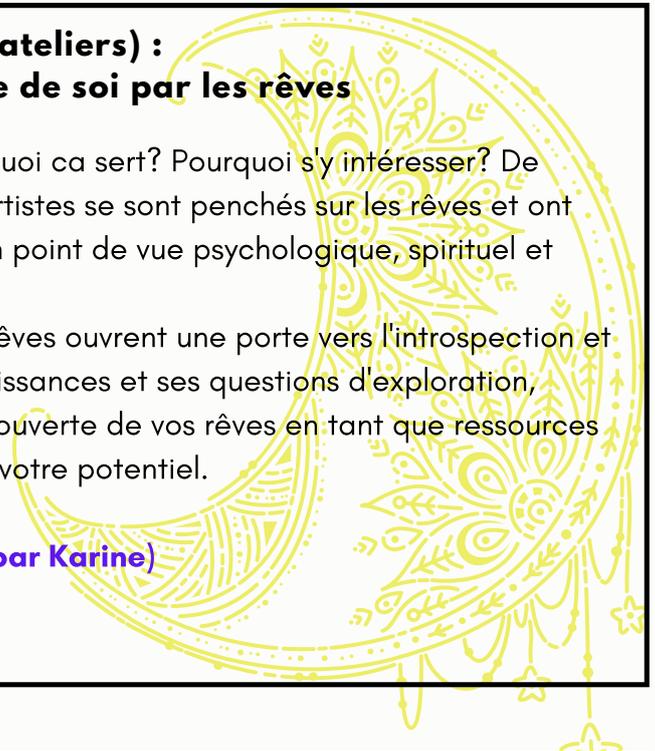
Qu'est-ce qu'un rêve? Comment ça fonctionne? À quoi ça sert? Pourquoi s'y intéresser? De grandes figures de la psychologie et de nombreux artistes se sont penchés sur les rêves et ont développé des connaissances très intéressantes d'un point de vue psychologique, spirituel et créatif.

Dans cette série d'ateliers, découvrez comment les rêves ouvrent une porte vers l'introspection et la connaissance de soi. Par le partage de ses connaissances et ses questions d'exploration, Turkoize propose de vous accompagner dans la découverte de vos rêves en tant que ressources intérieures pour mieux vous connaître et développer votre potentiel.

Animé par Turkoize, Harmonisatrice (co-facilité par Karine)

Les jeudis soirs!!!!

13 et 27 mai, de 6h-7h30



POUR PARTICIPER AUX ACTIVITÉS CI-DESSOUS, IL FAUT S'INSCRIRE

L'ÉLAN GOURMET

L'Élan Gourmet, c'est notre version de Good Food, Hello Fresh et tous ces autres prêt-à-cuisiner bien populaires depuis quelques temps. Inscris-toi pour obtenir ta trousse d'aliments, puis participe au cours de cuisine à l'horaire en ayant tout ce qu'il te faut sous la main! Une superbe idée de Jiji et Julie! La récolte du jardin sera intégrée dans les recettes.

Il faut s'inscrire auprès de Jiji.

11 mai, 11h : Session d'information

25 mai, 11h : Premier atelier de l'Élan Gourmet. À vos cuisines!

Facilité par Jiji et Julie



JARDINAGE

L'Élan a son lot au Jardin communautaire de Vanier, situé sur le terrain du Centre Richelieu-Vanier. Avec la pandémie, il y a des mesures strictes à respecter. Présentement, seulement 2 personnes peuvent aller travailler dans notre lot à la fois.

Nous allons donc former un comité du jardin pour organiser le travail en jumelant les membres par deux et en établissant un horaire.

Le comité se rencontrera pour parler d'organisation deux vendredis par mois, à 1h30.

Nous vous réservons peut-être aussi quelques surprises! (...)

Si cela vous intéresse, merci de vous inscrire auprès de Karine

Facilité par Luc et Karine



Vous avez d'autres questions? Appelez-nous!