



septembre 2018

septembre 2018



Les jeudis ZEN (13-20-27 sept)

À compter du 13 septembre, les jeudis au Centre Inter-Section se dérouleront dans une ambiance zen. Une journée de ressourcement par semaine pour prendre soins de soi. Par vous et pour vous!

Sera disponible sur place :

- Une thématique / pensée par semaine
- Bol tibétain
- Musique d'ambiance zen
- Cartes inspirantes
- Huiles essentielles
- Mandala
- Dessin inspirant
- Etc



Méditation Pleine conscience (18-25 sept)

Venez participer à des ateliers de méditation pleine conscience pour apprendre et expérimenter la base de la méditation dans un environnement calme et serein (Espace RenÈtre à Gatineau).

- Coût de 1\$ par semaine
- Tenue vestimentaire confortable
- Coussin de méditation disponible sur place
- Voir Nicolas pour confirmer présence et paiement

Groupe Écho et Entendeurs de voix

- Afin de vous inscrire ou participer pour une première fois à ces groupes, vous devez prendre rendez-vous avec Madame Catherine Lafleur-Legault.

Les arts thérapeutiques avec HÉLÈNE Leclair (17 sept)

HÉLÈNE a une Maîtrise en Counseling et spiritualité de l'Université Saint-Paul et possède une formation en arts thérapeutiques et en hypnose thérapeutique. Venez assister à un atelier riche en sens et créativité.

Dim. 8h30 à 16h	Mar. 8h30 à 16h	Mer. 8h30 à 16h	Jeu. 8h30 à 16h	Ven. 8h30 à 16h	Sam. 10h à 16h
					1 activité libre
3 centre ouvert de 10h à 16h	4 Sortie MusicArt & FoliArt voir affiche	5 baseball avec Danny 13h	6 Bingo à 13h	7 Atelier d'écriture créative avec Jason voir affiche pour s'inscrire	8 activité libre
10 Réunion du GJPN 13h	11 Sortie aux pommes avec Danny voir affiche	12 les quilles à 13h voir affiche	13 Les jeudis Zen (voir description)	14 journée internationale des entendeurs de voix. Visionnement d'un documentaire à 13h	15 cuisine collective avec Nicolas voir affiche
17 Les arts thérapeutiques avec Hélène à 13h voir affiche pour inscription.	18 Méditation avec Nicolas voir affiche 10h	19 Groupe Écho	20 Les jeudis Zen (voir description)	21 Groupe d'hommes avec Jason 13h	22 activité libre
24 Zentangle (mon animal totem) sur toile avec Julie.O voir affiche	25 Méditation avec Nicolas voir affiche 10h Hockey 13h	26 Groupe entendeurs de voix 13h	27 Les jeudis Zen (voir description)	28 Groupe créatif pour femmes 13h Sortie aux Olympiques avec Danny voir affiche	29 Dîner du mois 1 \$ voir affiche et tournoi de billard