









octobre 2018



lun. 8h30-16h	mar. 8h30-16h	mer. 8h30-16h	jeu. 8h30-16h	ven. 8h30-16h	sam. 10h à 16h
1 séance d'information PAAS-Action à 13h	2 pleine conscience 10h Hockey 13h	3 groupe entendeurs de voix	4 les jeudis zen 	5 atelier d'écriture avec Jason	6 Tournoi de fléchettes avec Jason 13h 
8 Action de Grâce... 10h à 16h 	9 pleine conscience 10h Hockey 13h	10 groupe entendeurs de voix <hr/> Les quilles avec Danny 13h	11 Les jeudis zen	12 groupe d'hommes avec Jason 13h	13 cuisine collective avec Nicolas voir affiche
15 Réunion du Groupe Juste Pour Nous 13h	16 Pleine conscience 10h Hockey 13h	17 Bingo 13h	18 Les jeudis Zen	19 Réunion spéciale sur le compostage 13h	20 Partage musical avec Jason 13h 
22 Les arts thérapeutiques avec Héléne voir affiche	23 Pleine conscience 10h Hockey 13h	24 groupe écho	25 Les jeudis zen	26 groupe créatif pour femmes avec Catherine 13h voir affiche	27 Dîner du mois et fondue au chocolat 2\$ avec Nicolas voir affiche
29 fabrication de mala (bracelet méditatif) avec Julie O 13h	30 Pleine conscience 10h Hockey 13h	31 Party d'Halloween 			

Les jeudis ZEN

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

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 RenÊtre 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 Héléne Leclair (22 octobre)

Héléne 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.