



Café-causeries novembre 2021

Animatrice: *Myriam Charest*

Mardi, 2 novembre 13:30 h: *Nos aliments du terroir*

Après le temps des récoltes, comment profiter de notre abondance de légumes que nous offre notre belle région. Regardons ensemble les avantages d'en consommer, sur notre santé et notre moral.

Mardi, 9 novembre 13:30 h: *Le langage non-verbal*

Que veut dire nos gestes, nos regards face à notre interlocuteur? Apprenons ensemble à mieux connaître ce langage sans mot, essentiel à la bonne communication avec les autres.

Mardi, 16 novembre 13:30 h: *Comment gérer le stress*

Votre vie n'est pas de tout repos? Vous arrivez difficilement à vous détendre? Venez remplir votre trousse d'outils, de moyens utiles pour mieux apprivoiser votre stress au quotidien

Mardi, 23 novembre 13:30 h: *Les couleurs et nos humeurs*

Pourquoi choisissons-nous de porter des vêtements de tel ou telle couleur? Allons découvrir comment les couleurs peuvent avoir une influence sur nos comportements et nos états d'âme.

Mardi, 30 novembre 13:30 h: *À l'écoute de nos émotions*

Que signifie notre angoisse, notre tristesse, notre colère. C'est un rendez-vous à venir identifier, comprendre et accepter les différentes émotions qui nous habitent.