

# Café-causeries mars 2023

**Mardi, 7 mars 13:30 h: Journée internationale des droits des femmes**

***Animé par : Ingrid Théberge***

**Mardi, 14 mars 13:30 h: Yoga sur chaise**

Tous âges, toutes conditions physiques; le yoga sur chaise est un moyen efficace de désamorcer le stress et retrouver la forme.

Cours animé par notre invitée Diane Ménard.

***Animé par : Ingrid Théberge***

**Mardi, 21 mars 13:30 h : Jeux de société**

Backgammon, Scrabble, Skip-Bo, etc. Vos suggestions sont les bienvenues!

***Animé par : Ingrid Théberge***

**Mardi, 28 mars 13:30 h: La communication**

*Il est parfois difficile de partager son point de vue ou son besoin. Écouter, entendre et comprendre sont indispensables; se faire comprendre aussi.*

*Venez découvrir quelques outils de communication.*

***Animé par : Ingrid Théberge***

