

# Liste des ateliers à venir

**Automne 2023**

**Inscription: à La Colombe**

**Les 13 et 14 septembre 2023 de 9h00 à 15h30**

**À la découverte de soi : Le lâcher-prise (Nouveau thème)**

Début **MERCREDI 27 septembre au 8 novembre 2023**

De 13h30 à 15h00

6 rencontres

groupe ouvert

**Animatrice:** Diane Barry

**Art-Thérapie :** Début **MERCREDI 27 septembre au 13 décembre 2023**

De 9h30 à 11h30

**Animatrice:** Lise St-Aubin    **Maximum 8 personnes / 11 rencontres**    groupe fermé

**L'auto-compassion **NOUVEAU**:** Début : **JEUDI 5 octobre au 9 novembre 2023**

De 13h30 à 15h30    **Maximum 8 personnes**    **5 rencontres**    groupe fermé

**Animatrice:** Diane Barry

**Si j'osais m'aimer :** Début : **JEUDI 16 novembre au 14 décembre 2023**

De 13h30 à 15h30    **Maximum 8 personnes**    **5 rencontres**    groupe fermé

**Animatrice:** Diane Barry

**Femmes en mouvement :** Début : **MARDI 3 octobre au 5 décembre 2023**

De 10h30 à 12h00    **8 rencontres**    **extérieur et intérieur**

**Animatrice:** Myriam Charest

groupe ouvert



**En individuel**



**EFT Tapping :** sur rendez-vous

accompagnatrice : Diane Barry

**Gestion du stress :** sur rendez-vous    accompagnatrice : Myriam Charest

**Carte de membre valide obligatoire**

Pour garantir votre place, vous devez avoir payé votre carte de membre au moment de l'inscription. **La carte est 15\$ / année**

## **AUTRES ACTIVITÉS LIBRES:**

### **LES LUNDIS:**

\*\*\* Nous offrons également de la **cuisine collective** à chaque 2 lundis après-midi  
1\$ la portion\*\*\* Sur inscription.

### **LES MARDIS:**

\*\*\*Tous les Mardis, nous offrons un **dîner communautaire (sur réservation)**  
suivi d'un café-causerie\*\*\*.

### **\*\*\* LES MERCREDIS \*\*\*:**

**FRIPERIE:** tous les mercredis La Boutique de La Colombe vous accueil.

Apportez vos sacs et au besoin, jouet pour enfants.

**de 9:30 à 15:30** **Argent comptant seulement.**

Pour plus d'informations : [info@centrelacolombe.ca](mailto:info@centrelacolombe.ca) ou **819-326-4779**

