

Café-Causerie

JUIN 2025

3 juin à 13:30 : Réflexion sur notre consommation

De petits gestes à faire tous les jours pour récupérer, gérer, donner.

- Se poser la question: Est-ce que j'en ai vraiment besoin ?

Animatrice : Yolande Cormier

10 juin à 13:30 : Qi-Gong

Le **Qi Gong** apprend aux participantes à se détendre et à s'apaiser, par des mouvements effectués au ralenti, des positions, de la concentration et par le rythme de la respiration. Il favorise également un équilibre au plan physique, émotif, mental et spirituel.

Animatrice : Martine Vézina

17 juin à 13:30 : Retour sur l'Assemblée Générale Annuelle du 13 juin

Bilan

Vos souhaits pour l'an prochain

Animatrice : Monique Beaulieu

