Pour inscription ou information, veuillez communiquer avec :
Louiselle Brassard, directrice générale
Tél : 418-321-4676
vivremasantementale@gmail.com

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE
SESSION PRINTEMPS-ÉTÉ 2022- SECTEUR ALMA ET LES ENVIRONS

LUNDI	**10h à 10h45** Initiation au Yoga et méditation en hybride Début : 2 mai 2022 Fin : 20 juin 2022 Pas de cours le 23 mai Lieu : École de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur Alma Max.: 10 pers. en présentiel **Cliquez sur ce lien pour virtuel :** https://us06web.zoom.us/j/81592622510		**10h00 à 11h00** Cardio-Caro estival Début : 27 juin 2022 Fin : 22 août 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes 	**13h00 à 16h00** Illustration gouache et aquarelle Début : 28 mars 2022 Fin : 20 juin 2022 Lieu : École Damase-Boulanger 740 rue Bergeron, Alma Groupe 2 : nouveaux participants Max. : 6 pers. en présentiel	**13h00 à 14h00** Mouvements de libération des cuirasses (MLC) Début : 2 mai 2022 Fin : 20 juin 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes 	**17h00 à 18h00** Cardio-Caro Début : 2 mai 2022 Fin : 20 juin 2022 Pas de séances le 18 avril Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes	**18h30-20h** Tricot en hybride Début : 2 mai 2022 Fin : 12 sept. 2022 pas de rencontre le 23 mai Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max.: 8 pers. en présentiel En virtuel : Groupe Messenger. La responsable vous contactera pour vous inscrire dans le groupe.
MARDI	**9h00 à 11h30** Fabrication de cartes de style scrapbooking Début : 10 mai 2022 Fin : 13 sept. 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois/2 semaines Max.: 8 personnes		**13h30 à 15h30** Fabrication de cartes de style scrapbooking Début : 10 mai 2022 Fin : 21 juin 2022 Lieu : Le Renfort, 122 rue Harvey Est, Alma Pas d'atelier le 24 mai 2022 1 fois/2 semaines Max.: 8 personnes	**13h30 – 15h30** Jeux de table en groupe Début : 3 mai 2022 Fin : 6 sept. 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois/2 semaines Max.: 8 pers.		**13h00 à 15h00** Techniques de pêche et montage de leurres Début : 10 mai 2022 Fin : 21 juin 2022 Lieu : 573 rue Levasseur, Alma Max. : 12 pers. 1 fois aux 2 semaines	**16h00 à 17h00** Hockey Cosom Début: 3 mai 2022 Fin: 21 juin 2022 Lieu: Centre Mario-Tremblay, gymnase #6 Max. : 16 personnes
MERCREDI	**9h15 à 10h00** Initiation au Yoga et méditation en hybride Début : 4 mai 2022 Fin : 22 juin 2022 Lieu : école de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur, Alma Max.: 10 pers. en présentiel **Cliquez sur ce lien :** https://us06web.zoom.us/j/81012467427	**10h00 à 11h00** Marche animée estivale Début : 29 juin 2022 Fin : 24 août 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. :12 personnes En cas de pluie, l'activité a lieu à l'intérieur, au 573 rue Levasseur	**9h30 à 12h00** CréARTions (projets dirigés d'artisanat) Date de l'atelier : 4 mai 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois / 2 semaines Max.: 6 pers.	 Appareils à vibration Maintenant aménagés dans nos locaux au 573 rue Levasseur, les appareils à vibration peuvent être utilisés tous les jours, durant les autres activités offertes! **Venez les essayer!**	**13h30 – 15h30** Journal Créatif Début : 4 mai Fin : 29 juin 2022 Lieu : Le Renfort, 122 rue Harvey E, Alma 1 fois/2 semaines Max.: 8 pers.	**17h00 à 18h00** Cardio-Caro Début : 4 mai 2022 Fin : 22 juin 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes
JEUDI	**8h30 à 11h30** Illustration gouache et aquarelle Début : 5 mai 2022 Fin : 23 juin 2022 Lieu : École Damase-Boulanger 740 rue Bergeron, Alma Groupe 1 : anciens inscrits Max. : 6 pers. en présentiel			**13h30 à 15h30** De quoi on parle? Discussion et mini-conférences Début : 12 mai 2022 Fin : 23 juin 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) 1 fois /2 semaines Max. : 10 pers.	**13h15 à 14h15** Aquaforme Début : 19 mai 2022 Fin : 16 juin 2022 Lieu : Piscine du Centre Mario-Tremblay Max. : 20 personnes		**19h00 à 21h00** Ensemble autour du feu Début : 23 juin 2022 Fin : 18 août 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (terrain derrière le bâtiment) 1fois/2 semaines Max. 8 personnes
VENDREDI	**9h30 à 10h45** Taichi Début : 6 mai 2022 Fin : 17 juin 2022 Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 6 pers.	**10h00 à 11h00** Cardio-Caro estival Début : 8 juillet 2022 Fin : 26 août 2022 Pas de cours le 1er juillet Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes	**13h30 à 14h30** Cardio-Caro Début : 6 mai 2022 Fin : 17 juin 2022 Pas de cours le 24 juin Lieu : 573 rue Levasseur (accès par l'arrière du bâtiment) Max. : 8 personnes		**Fondation Vivre ma santé mentale** **573 rue Levasseur, Alma** **Accès à l'appartement du sous-sol par derrière le bâtiment.** **(Stationnement disponible dans la rue)**		