

DÉBUTANT SEMAINE DU 3 MAI au 27 AOÛT 2021

Voici le calendrier d'activités virtuelles et présentielles proposées durant la pandémie pour la saison printemps-été 2021.
Pour inscription, veuillez communiquer avec Mme Louiselle Brassard, coordonnatrice, au 418-321-4676 OU par courriel à :
louisellebrassard@hotmail.com OU vivremasantementale@gmail.com
De plus, nous vous encourageons à consulter la liste des activités proposées sur notre site internet et notre page Facebook.

LUNDI	<p>Initiation au Yoga et méditation en virtuel Avec Kim Martel</p>  <p>Rendez-vous sur Zoom.us en cliquant sur ce lien : https://zoom.us/j/92643462294 Début : 3 mai 2021 Fin : 21 juin 2021</p> <p>10h00 à 10h45</p>	<p>Marche animée à Saguenay Avec Caroline Martel</p>  <p>Départ : Entrée du Vieux Port de Chicoutimi</p> <p>Début : 28 juin 2021 Fin : 23 août 2021 10h à 11h</p> <p>Max. : 12 personnes Le port du masque est obligatoire jusqu'à nouvel ordre</p>	<p>Séance de méditation guidée : Petit Bambou</p>  <p>Allez sur Youtube et demandez Petit Bambou. Cliquez sur la vidéo 3 minutes de Méditation Pleine conscience avec Petit Bambou.</p> <p>L'heure de votre choix ! (Activité autonome)</p>	<p>Club de lecture Avec Nancy Arseneault</p>  <p>Les rencontres auront lieu sur un Groupe Messenger. Les informations concernant ce groupe vous seront remises lors de votre inscription</p> <p>1 semaine / deux</p> <p>Dates : 10 et 24 mai ; 7 et 21 juin ; 5 et 19 juillet ; 2 et 16 août 2021</p> <p>13h00 à 15h00</p>	<p>Tricot estival Avec Nancy Arseneault</p>  <p>Lieu : 573 rue Levasseur (Sous-sol du bâtiment ; entrée par derrière)</p> <p>Début : 10 mai 2021 Fin : 23 août 2021 18h30 à 20h30</p> <p>Max. : 6 personnes Le port du masque est obligatoire jusqu'à nouvel ordre</p>
MARDI	<p>Entraînement en circuit Avec Noémie Laperrière</p>  <p>Rendez-vous sur Zoom.us en cliquant sur ce lien : https://zoom.us/j/91908935187</p> <p>Début : 4 mai 2021 Fin : 25 mai 2021 9h30 à 10h30</p>	<p>Journal créatif virtuel Avec Audrey Turcotte</p>  <p>Rendez-vous sur Zoom.us en cliquant sur ce lien : https://us02web.zoom.us/j/85343034574 Nombre de clients max. : 12 Dates 4-18 mai; 1^{er}-15-29 juin; 13-27 juillet; 10-24 août 2021 1 semaine/deux 9h30 à 11h30</p>	<p>Récréoboxe Avec Denis Gravel</p>  <p>Si vous désirez vous faire un entraînement de boxe, inscrivez-vous et M. Gravel vous contactera pour vous faire parvenir des capsules enregistrées. Vous pourrez donc l'insérer dans votre horaire autant qu'il vous plaira! (Activité autonome)</p>	<p>Cardio-Caro Avec Caroline Martel</p>  <p>573 rue Levasseur, Alma (Sous-sol du bâtiment ; entrée par derrière)</p> <p>Début : 11 mai 2021 Fin : 24 août 2021 9h à 10h</p> <p>Max. : 8 personnes Le port du masque est obligatoire jusqu'à nouvel ordre</p>	<p>Respiration conscience méditative Avec Lili-Fleur Langlois</p>  <p>Rendez-vous sur Zoom.us en cliquant sur ce lien : https://us02web.zoom.us/j/22262684117?pwd=UEN5d3lnMFhUbHhVYlbnZThYNEFhLUt09</p> <p>Début : 29 juin 2021 Fin : 24 août 2021</p> <p>13h30 à 14h30</p>
MERCREDI	<p>Initiation au Yoga et méditation en virtuel Avec Kim Martel</p>  <p>Rendez-vous sur Zoom.us en cliquant sur ce lien : https://zoom.us/j/97827876448 Début : 5 mai 2021 Fin : 23 juin 2021 9h00 à 9h45</p>	<p>Atelier de photographie pleine conscience en nature Avec Marie-Ève Lapierre</p>  <p>Lieux des ateliers : remis lors de l'inscription Dates des ateliers : 2 et 23 juin; 14 juillet; 4 août et 25 août 2021 9h30 à 12h00</p> <p>Max. : 5 personnes Le port du masque est obligatoire jusqu'à nouvel ordre</p>	<p>Yoga Flow doux en virtuel Avec Maya Guénon</p>  <p>Rendez-vous sur Zoom.us en cliquant sur ce lien (jusqu'au 16 juin) : https://us02web.zoom.us/j/89540129025 en cliquant sur ce lien à partir du 30 juin : https://us02web.zoom.us/j/85442062172</p> <p>Début : 5 mai 2021 Fin : 25 août 2021 Pas de cours le 23 juin 15h30 à 16h30</p>	<p>Journal créatif en présentiel Avec Audrey Turcotte</p>  <p>Lieu : Milieu de jour du Centre de rétablissement Le Renfort</p> <p>Nombre de clients max. : 5 (Réservez votre place avant chaque atelier)</p> <p>Dates 5-19 mai; 2-16-30 juin Le port du masque est obligatoire jusqu'à nouvel ordre</p>	<p>Marche animée à Alma Avec Caroline Martel</p>  <p>Départ du 573 Levasseur, Alma</p> <p>Début : 30 juin 2021 Fin : 25 août 2021 13h à 14h</p> <p>Max. : 12 personnes Le port du masque est obligatoire jusqu'à nouvel ordre</p>
JEUDI	<p>Entraînement en circuit Avec Noémie Laperrière</p>  <p>Rendez-vous sur Zoom.us en cliquant sur ce lien : https://zoom.us/j/91908935187</p> <p>Début : 6 mai 2021 Fin : 27 mai 2021</p> <p>9h30 à 10h30</p>	<p>L'ABC des arts</p> <p>Début : 7 janvier 2021 9h00 à 12h00 Fin : 17 juin 2021</p> <p>Lieu : CFGA Pavillon Goyer 445 rue Melançon Ouest Alma (avoir copie du certificat de naissance)</p> <p>Rencontre hybride (choix de présence en virtuel ou présentiel. S'il y a lieu, le lien zoom vous sera remis lors de votre inscription.</p> <p>Max. : 10 personnes</p>	<p>Cardio-Caro Avec Caroline Martel</p>  <p>573 rue Levasseur, Alma (Sous-sol du bâtiment ; entrée par derrière)</p> <p>Début : 13 mai 2021 Fin : 26 août 2021 9h à 10h</p> <p>Max. : 8 personnes Le port du masque est obligatoire jusqu'à nouvel ordre</p>		<p>Méditation pleine conscience virtuelle Avec Claudia</p>  <p>Rendez-vous sur Zoom.us en cliquant sur ce lien : https://zoom.us/j/98782683039</p> <p>Début : 6 mai 2021 Fin : 17 juin 2021 15h00 à 15h50</p>
VENDREDI	<p>Activité de socialisation en virtuel Rencontres pour prendre un café et discuter en groupe de sujets intéressants avec des invités mystères</p> <p>Inscrivez-vous à nos rencontres auprès de notre directrice générale, Louiselle Brassard!! Rendez-vous sur Zoom.us en cliquant sur ce lien : https://zoom.us/j/98582130985</p> <p>Dates : 14 et 28 mai; 11 juin 2021 10h00 à 12h00</p>	<p>Marche extérieure Secteur Alma Avec Louiselle Brassard</p>  <p>Rendez-vous à l'entrée principale du Centre Mario-Tremblay à Alma</p> <p>Début : 7 mai 2021 Fin : 25 juin 2021</p> <p>13h15 à 14h15 Max. : 12 personnes Le port du masque est obligatoire jusqu'à nouvel ordre</p>	<p>Séance de méditation guidée : Petit Bambou</p>  <p>Allez sur Youtube et demandez Petit Bambou. Cliquez sur la vidéo 3 minutes de Méditation Pleine conscience avec Petit Bambou.</p> <p>L'heure de votre choix ! (Activité autonome)</p>	<p>Récréoboxe Avec Denis Gravel</p>  <p>Si vous désirez vous faire un entraînement de boxe, inscrivez-vous et M. Gravel vous contactera pour vous faire parvenir des capsules enregistrées. Vous pourrez donc l'insérer dans votre horaire autant qu'il vous plaira! (Activité autonome)</p>	