FONDATION Vivre ma santé mentale
Devenez acteur de votre rétablissement

CALENDRIER PRINTEMPS ÉTÉ 2024

Pour inscription ou information, communiquez avec nous

418 321 4676 | 418 319 9666
vivremasantementale@gmail.com
www.fondationvivremasantementale.com

SECTEUR SAGUENAY

LUNDI AM

JOURNAL CRÉATIF - HYBRIDE (SEULEMENT LE 10 JUIN 2024)
9h30 À 11H30 | ADRESSE: 927 RUE JACQUES-CARTIER E 3E ÉTAGE - LOCAL 318
https://us02web.zoom.us/j/81332967019
SEULEMENT LE 10 JUIN 2024

INITIATION AU YOGA MÉDITATION - VIRTUEL
10H À 10H45 | https://us06web.zoom.us/j/87696231343
DÉBUT: 29 AVRIL 2024 FIN: 12 JUIN 2024
Avis spécial: X de cours le 20 mai

LUNDI PM

MARDI AM

J'AIME CRÉER
ACTIVITÉ RÉSERVÉE AUX ANCIENS MEMBRES PARTICIPANTS 2023
9H30 À 11H30 | LIEU: 216 RUE DES OBLATS CHICOUTIMI PORTE15 - LOCAL D-214
DÉBUT: 30 AVRIL 2024 FIN: 18 JUIN 2024
Avis spécial: X de cours le 21 mai

JOURNAL CRÉATIF HYBRIDE
1 fois / 2 semaines
9h30 À 11H30 | ADRESSE: 927 RUE JACQUES-CARTIER E 3E ÉTAGE - LOCAL 318
https://us02web.zoom.us/j/81332967019
DÉBUT: 30 AVRIL 2024 FIN: 3 SEPTEMBRE
Avis spécial: X de cours le 11 juin et 23 juillet

MARDI PM

BOXE
10H45 À 11H45 | LIEU: RÉCRÉO-BOXE 129 RUE JACQUES-CARTIER CHICOUTIMI
DÉBUT: 30 AVRIL 2024 FIN: 3 SEPTEMBRE

J'AIME LE COLLAGE
ACTIVITÉ RÉSERVÉE AUX ANCIENS MEMBRES PARTICIPANTS 2023
13H À 15H00 | LIEU: 216 RUE DES OBLATS CHICOUTIMI PORTE15 - LOCAL D-214
DÉBUT: 30 AVRIL 2024 FIN: 18 JUIN 2024
Avis spécial: X de cours le 21 mai

MERCREDI AM

INITIATION AU YOGA MÉDITATION - VIRTUEL
9h15 À 10H00 | https://us06web.zoom.us/j/83019940440
DÉBUT: 1 MAI 2024 FIN: 14 JUIN 2024

QUILLES DU PRINTEMPS
9h15 À 10H00 | LIEU: CENTRE JOSEPH NIO
ADRESSE: 555 RUE STE-MARTHE CHICOUTIMI
DÉBUT: 1 MAI 2024 FIN: 22 MAI 2024

YOGA FLOW DOUX
10H00 À 11H | ADRESSE: 497 RUE RACINE EST CHICOUTIMI
LIEU: 1E ÉTAGE
1 MAI 2024 FIN: 21 AOÛT 2024

MERCREDI PM

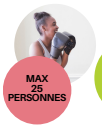
MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE
11H15 À 12H | ADRESSE: 497 RUE RACINE EST CHICOUTIMI
LIEU: 1E ÉTAGE
DÉBUT : 1 MAI 2024 FIN: 21 AOÛT 2024

QUILLES ESTIVALES
13H30 À 15H30 | LIEU: CENTRE JOSEPH NIO
ADRESSE: 555 RUE STE-MARTHE CHICOUTIMI
DÉBUT: 29 MAI 2024 FIN: 21 AOÛT 2024

J'AIME LE COLLAGE
EN PARTENARIAT AVEC LE CFGA RIVES DU SAGUENAY
13H15 À 15H15 | LIEU: 927 RUE JACQUES-CARTIER E 3E ÉTAGE - LOCAL 318
DÉBUT: 1 MAI 2024 FIN: 19 JUIN 2024

TRICOT
1 fois / 2 semaines
18H À 19H30 | ADRESSE: 927 RUE JACQUES-CARTIER E 3E ÉTAGE - LOCAL 318
DÉBUT: 8 MAI 2024 FIN: 28 AOÛT 2024

JEUDI AM



BOXE
10H45 À 11H45 | LIEU: RÉCRÉO-BOXE 129 RUE JACQUES-CARTIER CHICOUTIMI
DÉBUT: 2 MAI 2024 FIN: 5 SEPTEMBRE

APPRENDRE À ME DÉCOUVRIR - HYBRIDE
10H À 12H00 | https://uqac.zoom.us/j/89262967140?pwd=MnRtNWttQ1c5cWNDWkpEOWc5MFdKdz09
ADRESSE: 927 RUE JACQUES-CARTIER E PORTE D'ENTRÉE PRINCIPALE
DÉBUT: 9 MAI 2024 FIN: 5 SEPTEMBRE

JEUDI PM

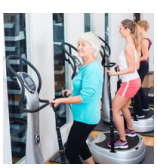
MARCHE EN GROUPE
11H30 À 12H30 | ADRESSE: 927 RUE JACQUES-CARTIER E PORTE D'ENTRÉE PRINCIPALE
DÉBUT: 9 MAI 2024 FIN: 5 SEPTEMBRE

INSTINCT CRÉATIF (PRODUCTION D'UNE TOILE)
12h30 À 15h30 | ADRESSE: 927 RUE JACQUES-CARTIER E 3E ÉTAGE - LOCAL 318
DÉBUT: 9 MAI 2024 FIN: 6 JUIN 2024
IMPORTANT: Participation fortement recommandée pour la réalisation de la toile

J'EXPLORE LES BIENFAITS DE LA NATURE
13H00 À 15H00 | ADRESSE: 1577 RUE DES ROITELETS CHICOUTIMI
PORTE D'ENTRÉE PRINCIPALE
DÉBUT: 9 MAI 2024 FIN: 5 SEPTEMBRE

VENDREDI

Appareils à vibration
Vous êtes les bienvenus à venir les essayer, tous les jours, durant les autres activités offertes.



Adresse de la Fondation (SAGUENAY)
927 RUE JACQUES-CARTIER EST
CHICOUTIMI LOCAL 318
TROISIÈME ÉTAGE