

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE
SESSION HIVER 2025 : SECTEUR SAGUENAY

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	À NOTER!!!!
<p>10h à 10h45 <u>Initiation au Yoga et méditation en virtuel</u></p> <p>Début : 20 janvier Fin : 28 avril</p> <p>Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us06web.zoom.us/j/83496379979</p>	<p>9h30 à 11h30 <u>Journal créatif hybride</u></p> <p>Début: 21 janvier Fin: 29 avril</p> <p>1 Fois / 2 semaines</p> <p>Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us02web.zoom.us/j/81332967019</p> <p>Lieu : 216 rue des Oblats, Porte 15, local D-214, Chicoutimi</p>	<p>9h15 à 10h00 <u>Initiation au Yoga et méditation en virtuel</u></p> <p>Début : 22 janvier Fin : 30 avril</p> <p>Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us06web.zoom.us/j/82753479947</p>	 <p>10h45 à 11h45 <u>Boxe</u></p> <p>Début : 23 janvier Fin : 1er mai</p> <p>Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi</p> <p>Max. : 25 personnes</p>	<p>La Fondation Vivre ma santé mentale est déménagée dans ses nouveaux locaux de la Maison OSBL située au 927 rue Jacques-Cartier</p> <p>Pour accéder à nos locaux situés au, local 318, vous prenez le couloir à gauche, dans le hall d'entrée du couvent, et monter au 3^{ème} étage ou prenez l'ascenseur.</p>  <p>Stationnements disponibles à l'avant du couvent</p> <p><u>Appareils à vibration</u> Maintenant aménagés dans nos locaux au 927 rue Jacques Cartier, 3^{ème} étage, local 318, les appareils à vibration peuvent être utilisés durant les autres activités offertes!</p> 
<p>12h00 à 13h00 <u>Exercices Vie Active</u></p> <p>Début : 20 janvier Fin : 28 avril</p> <p>Lieu : 927 rue Jacques-Cartier, 3^{ème} étage, local 318</p>	<p>10h45 à 11h45 <u>Boxe</u></p> <p>Début : 21 janvier Fin : 29 avril</p> <p>Lieu : Récréo-Boxe 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi</p> <p>Max. : 25 personnes</p>	<p>9h00 à 11h00 <u>Quilles</u></p> <p>Début : 22 janvier Fin : 30 avril</p> <p>Lieu : Centre Joseph Nio 555 rue Ste-Marthe, Chicoutimi</p> <p>Max : 24 personnes</p>	<p>13h00 à 17h00 <u>Ateliers en informatique pour tablette et téléphone</u></p> <p>Début : 30 janvier Fin : 6 mars</p> <p>13h00 à 15h00 : Apple 15h00 à 17h00 : Android</p> <p>Lieu : 927 rue Jacques-Cartier, 3^{ème} étage, local 318 Max: 8 pers. par groupe</p> 	<p>Cafés Causerie:</p>
<p>13h30 à 15h00 <u>Écriture et groupe de discussion</u></p> <p>Début: 27 janvier Fin: 28 avril</p> <p>1 fois/ 2 semaines</p> <p>Lieu : 927 rue Jacques-Cartier, 3^{ème} étage, local 318</p> 	<p>13h30 à 15h00 <u>Atelier de cuisine</u></p> <p>Dates des ateliers: 28 janvier 18 février 25 mars 29 avril</p> <p>Lieu : 927 rue Jacques-Cartier, 3^{ème} étage, local 318</p> 	<p>10h00 à 11h00 <u>Yoga Flow doux</u></p> <p>Début : 22 janvier Fin : 30 avril</p> <p>Lieu : 497 rue Racine Est, 1^{er} étage, Chicoutimi Max. : 12 personnes</p>	<p>13h30 à 15h30 <u>Conception de bougies d'intention</u></p> <p>Dates des ateliers: 23 janvier 2025 10 avril 2025</p> <p>Lieu : 927 rue Jacques-Cartier, 3^{ème} étage, local 318 Max: 10 pers. par atelier</p>	<p>Mardi Mercredi et Jeudi 9h30 à 12h</p>
	<p>13h00 à 15h00 <u>Atelier de création et de collage</u></p> <p>Début : 21 Janvier Fin : 29 Avril</p> <p>Max.:12 personnes par groupe (24 total)</p> <p>Lieu : 216 rue des Oblats, Chicoutimi</p>	<p>11h15 à 12h00 <u>Méditation pleine conscience</u></p> <p>Début : 22 janvier Fin : 30 avril</p> <p>Lieu : 497 rue Racine Est, 1^{er} étage, Chicoutimi Max.:12 personnes</p>		
		<p>9h00 à 11h00 et/ou 13h00 à 15h00 <u>Atelier de création et de collage</u></p> <p>Début : 22 Janvier Fin : 30 Avril Max.:12 personnes par groupe (24 total) Lieu : 927 rue Jacques Cartier, 3^{ème} étage, local 318</p>		