

Nos groupes d'entraide

Personnes atteintes	Jour	Heure	Fréquence	Nb renc.	Début
St-Georges	Lundi	13h30	1 / mois	4	19 septembre
St-Joseph/Beauceville	Mercredi	9h00	1 / mois	4	14 septembre
St-Éphrem/St-Victor	Mercredi	9h00	1 / mois	4	28 septembre
Lac-Étchemin	Mercredi	9h00	1 / mois	3	5 octobre
St-Prosper	Mercredi	9h00	1 / mois	3	19 octobre




Autres groupes	Jour	Heure	Fréquence	Nb renc.	Début
Proches aidants	Mercredi	13h30	1 / mois	4	28 septembre
Personnes endeuillées	Mardi	13h30	1 / mois	4	27 septembre
Entre Hommes	Jeudi	13h30	1 / mois	4	15 septembre



477, 90e Rue, bureau 250 (Place 90)
 Saint-Georges (Québec) G5Y 3L1
 418 227-1607 / 418 625-2607

www.esperanceetcancer.org

Suivez-nous sur 



PROGRAMMATION AUTOMNE 2022

Inscriptions requises
418 227-1607 / 418 625-2607

Les places sont limitées.

Portables disponibles pour les ateliers
(sur réservation)

Nos ateliers

	Jour et heure	Début
<p>• ÉCRITURE CRÉATIVE Par Nathalie Poulin</p> <p>Explorer divers moyens simples d'écriture pour se connecter à soi, à ses émotions et aspirations.</p>	<p>Judi 9h30 6 rencontres</p>	<p>29 septembre</p> 
<p>• PAUSE-CAFÉ Par Suzie Bisson</p> <p>Rendez-vous mensuel pour échanger entre nous et simplement nous rencontrer.</p>	<p>lundi 13h30 3 rencontres</p>	<p>3 octobre</p> 
<p>• ART DÉTENTE Par Suzie Bisson</p> <p>Activités ludiques, faciles à réaliser par tous. Des ateliers de détente dans le but de prendre du temps pour soi !</p>	<p>Mardi 9h30 4 rencontres</p>	<p>22 novembre</p> 
<p>• MÉDITATION EN ÉVEIL DE LA CONSCIENCE Par Caroline Roy</p> <p>La méditation consciente permet d'atteindre la paix et le calme à l'intérieur de soi (au sol ou sur chaise).</p>	<p>Vendredi 9h30 6 rencontres</p> <p>aussi en </p>	<p>30 septembre</p> 
<p>• INITIATION À LA MÉDITATION Par Diane Demers</p> <p>S'initier à la méditation pour vivre un mieux-être dans sa vie de tous les jours (au sol ou sur chaise).</p>	<p>Judi 9h30 6 rencontres</p> <p></p>	<p>10 novembre</p> 
<p>• UNE ANNÉE POUR MIEUX VIVRE Par Suzie Bisson</p> <p>selon le programme de Nicole Bordeleau</p> <p>Thèmes :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Le changement et la transformation 2. La culpabilité 3. Le perfectionnisme 4. La colère 5. La peur 6. Aimer 	<p>Mardi 9h30 6 rencontres</p>	<p>4 octobre</p> 

	Jour et heure	Début
<p>• VISUALISATION Par Diane Demers</p> <p>Suite à une méditation guidée, réalisation d'un tableau afin de se connecter à ses désirs profonds.</p>	<p>Mardi 9h30 1 rencontre</p> <p></p>	<p>20 décembre</p> 
<p>• YOGA DOUX AVEC JO-ANNIE Par Jo-Annie Paré</p> <p>En combinant mouvements et respiration pour vous offrir un moment de détente et de reconnexion avec votre corps. Les postures sont adaptées (au sol ou sur chaise).</p>	<p>Mercredi 10h30 6 rencontres</p> <p>aussi en </p>	<p>16 novembre</p> 
<p>• CONFÉRENCE : LA PENSÉE RÉALISTE Par Martine Klein, Formatrice en développement personnel</p> <p>Conférence qui favorise l'adaptation de la personne à la maladie, en l'amenant à percevoir sa situation telle qu'elle est, tout en espérant que le meilleur survienne.</p>	<p>Mardi 13h30 1 rencontre</p> <p></p>	<p>18 octobre</p> 
<p>EN COLLABORATION AVEC L'ORGANISME: </p>		
<p>• ON BOUGE AVEC...</p> <p>- Nicolas Chabot</p> <p>- Marilie Croteau</p> <p>Ces kinésiologues oncologues proposent des exercices adaptés pour les personnes atteintes de cancer.</p>	<p>Mercredi 13h Jeudi 14h</p> <p></p>	<p>14 septembre 15 septembre</p> 
<p>• YOGA AVEC MARLÈNE Par Marlène Dumas</p> <p>Avec des mouvements adaptés, offrez-vous des moments de détente et de reconnexion avec votre corps (au sol ou sur chaise).</p>	<p>Mercredi 9h30</p> <p></p>	<p>21 septembre</p> 