

Journée du mieux-être et de l'entraide

Le 25 février 2007

Une chance qu'on s'entraide!

À la Maison du citoyen, 25, rue Laurier, secteur Hull
Activités et stationnements gratuits

Bienvenue à tous!

PROGRAMMATION DE LA JOURNÉE

10h00 Mot d'ouverture et bienvenue

10h15 à 11h15 « *Comment rester en santé et pourquoi devenir malade?* » Conférence de Isabelle Burnier

11h30 à 12h30 Atelier 1 : « *Apprendre à se connecter à sa vérité intérieure* » par Odile Geinoz . Odile vous accompagnera dans un rapprochement avec votre être intérieur en utilisant l'outil-jeu Le Triplium.

Atelier 2 : « *Transpirez le mieux-être...* » par Claire Branchaud. Explorez vos plus grandes richesses : corps, cœur, pensée. Claire vous aidera à découvrir le danseur, le chanteur et/ou le conteur sommeillant en vous.

Atelier 3 : « *Les douze domaines de la vie* » par Odette Levac. Odette vous fera explorer comment les douze domaines de vie contribuent à rétablir l'harmonie et la continuité.

Pause repas 12h30 à 13h00

13h15 à 14h15 « *Bâtir l'harmonie : Corps, cœur et conscience* » Conférence de Monique Massé

14h30 à 15h30 Atelier 1 : « *La résilience : votre alliée face aux intempéries de la vie* » par Sandra Girouard. À travers cet atelier interactif de sensibilisation, Sandra vous invitera à partir ensemble pour explorer des éléments et des conditions essentiels au développement et au maintien de la résilience.

Atelier 2 : « *Relations difficiles : Source de stress ou bénédiction?* » par France Pérodeau. France vous fera découvrir un outil puissant pour mieux comprendre le pourquoi de nos relations difficiles, les apprécier et à travailler sur le seul vrai facteur de transformation : nous-même.

Atelier 3 : « *Atelier de Qigong* » par Roger Hébert. Le Qigong consiste à combiner la respiration, la pensée, la visualisation et les mouvements lents pour développer une meilleure concentration et s'énergiser. Roger démystifiera le Qigong et vous fera expérimenter une séquence de mouvements.

15h45 à 16h30 Activité Reconnaissance en collaboration avec Gatineau, Ville en santé.



92, boulevard Saint-Raymond, bureau 304
Gatineau (Québec) J8Y 1S7

Téléphone : 819.771.2277 / 1.800.363.0718
Télécopieur : 819.771.5566
Internet : www.capsante-outaouais.org

**Venez rencontrer les
groupes d'entraide!
Ils sont là pour vous!**

**Organisée par CAP Santé Outaouais
en collaboration avec les groupes d'entraide et de soutien**