

# PROGRAMMATION AUTOMNE 2024



## Inscriptions générales

Du 19 août au 10 septembre

### Heures d'ouverture

Lundi au jeudi :  
8 h 30 à 12 h et  
12 h 45 à 19 h

Vendredi : 8 h 30 à  
12 h et 12 h 45 à 15 h

Samedi : 8 h à 15 h

\*Ouvert sur l'heure du midi du 26 août  
au 10 septembre seulement.

### Début des activités :

Semaine du 16 septembre  
(selon les activités)

2900, Mrg-St-Arnaud. CP 1383  
Trois-Rivières, (Québec) G9A 4L9

[info@pavillonst-arnaud.com](mailto:info@pavillonst-arnaud.com)  
[pavillonst-arnaud.com](http://pavillonst-arnaud.com)

T. 819-374-2422

## Modalités d'inscription | 3 façons de s'inscrire

1

### Par internet

[www.pavillonst-arnaud.com](http://www.pavillonst-arnaud.com)

Paiement par carte de crédit  
Visa ou Mastercard  
seulement

2

### En personne

2900, Mgr St-Arnaud  
Trois-Rivières

Paiement en argent, par  
carte de débit, Visa ou  
Mastercard. Les chèques ne  
sont pas acceptés.

3

### Par téléphone

(819) 374-2422 poste 0

Paiement par carte de crédit  
Visa ou Mastercard. **Frais  
de 5\$ par transaction.**  
*(non-remboursable)*

# Visitez notre nouveau site web !

↓ TOUT NOUVEAU, TOUT BEAU ↓



[www.pavillonst-arnaud.com](http://www.pavillonst-arnaud.com)



# TABLE DES MATIERES

## Parent-enfant

MINI-NINJA	3
Zumba	3

## Préscolaire, enfants et ados

Apprenti cuisinier	3
L'Art de l'impro	3
Ballet classique	4
Cheerleading	4
Danse créative	4
MINI-NINJA	4
Multi-arts	4
Hip-hop	4
Karaté Shotokan	5
Gardiens avertis	5
Moi j'aide	5
<b>Gymnastique</b>	<b>6</b>
<b>Trampoline</b>	<b>6</b>

## Enfants et adultes | Musique

Guitare ou Piano individuel	7
-----------------------------	---

## Adultes | Langues

Anglais	7
Espagnol	7

## Adultes | Arts & culture

Aquarelle	8
Aquarelle mixte	8
Ateliers d'aquarelle	8
Apprendre à connaître son appareil photo	8
Classes d'écriture pour tous	8
Cuisine santé 1 & 2	8
Dessin noir et blanc	9
Peinture acrylique - Atelier	9
Peinture acrylique pour tous	9
Photographier et travailler ses photos avec son cellulaire	9
Sculpture sur bois	9
Tricot	9
Visionnons des films inoubliables et discutons-en	9

## Adultes | Santé & mieux-être

L'ABC de l'homéopathie	10
Au coeur de soi	10
Alimentation hypotoxique et anti-inflammatoire	10
Aromathérapie à la découverte des huiles essentielles	10
Connaissance de soi 2	10
Éveiller notre conscience	10
Guérir nos blessures	10
Le langage du corps	10
Nei Yang Gong Qi Gong pour nourrir l'intérieur	10
Rêves et symboles	10
Tarot 1	11
Tai Ji Quan style Yang - 16	11
Tai Ji Quan style Yang - 42	11
Yoga - Appren-tissage respiratoire	11
Yoga - débutant	11
Yoga - Niveau 2	11
Yoga douceur - Niveau 3	11
Yoga sur chaise et douceur 1	11
Yoga sur chaise et douceur 2	11
Yoga variété	11
Yoga intuitif	11

## Adultes | Danse

Baladi - Débutant 1	12
Baladi - Débutant & int.	12
Baladi - Groupe choré-graphique	12
Danse Traditionnelle Québécoise	12
Danse en ligne	12
Danse en ligne country	12

## Adultes | Secourisme

Réanimation cardio respiratoire	12
Secourisme d'urgence	12
Secourisme pour petits animaux	12

## Adultes | Informatique

Ipad ou Iphone - Débutant	13
Ipad ou Iphone - Niveau 2	13
Tablette ou téléphone	
Androïde - Débutant	13
Facebook & Messenger - Déb.	13

## Adultes | Vactive et

## Adultes | Activité communautaire

## Adultes | Sport & mise en forme

Autodéfense	14
Atelier de Pickleball	14
Badminton ou Pickleball libre	14
Cours privé de Pickleball	14
Initiation au Pickleball	14
Ligue récréative de Pickleball	14
Karaté Shotokan	14

## Adultes | Aérobic & mise en forme

Aérobic sans sauts	15-16
Bungee Fitness	15-16
Essentrics	15-16
Étirements et détente	15-16
Kangoo Jumps	15-16
Mise en forme douceur	15-16
Pilates douceur	15-16
Trampo fitness	15-16
TRX	15-16
Zumba	15-16
Zumba Gold	15-16
Entraînement semi-privé	15-16
Entraînement privé	15-16

## Adultes | Conférences 17 à 19

## Adultes | Ateliers d'une journée



## NOUVEAUTÉ ! MINI-NINJA (Parent/Enfant de 3-4 ans)

65\$ /pour l'enfant avec  
1 accompagnateur

Rejoignez-nous pour une aventure palpitante au cours de MINI-NINJA ! Ce cours interactif et dynamique offre aux jeunes enfants âgés de 3 à 4 ans la possibilité d'explorer et de développer leurs compétences psychomotrices tout en s'amusant avec leurs parents. Au sein d'un environnement sécurisé et stimulant, nos instructeurs qualifiés guideront les parents et les enfants à travers un parcours spécialement conçu pour favoriser le développement moteur, l'équilibre, la coordination et la confiance en soi. Les activités variées incluent des sauts, des escalades douces, des équilibres sur des poutres basses, des passages sous ou au-dessus d'obstacles adaptés à leur taille.

Ce cours offre également une occasion précieuse pour renforcer le lien parent-enfant. Les parents doivent participer avec les enfants.

🕒 Samedi, 9h à 9h50 ou 11h à 11h50 : Début le 21 septembre (8 sem.)

👤 Mathieu Basche, entraîneur sportif et animateur en camp de jour

## Zumba (Parent/Enfant de 3 à 6 ans)

90\$ /pour l'enfant avec  
1 accompagnateur

Rejoignez-nous pour une expérience rythmée et pleine d'énergie avec notre cours de Zumba Kids Parents/Enfants ! Ce cours interactif offre aux enfants âgés de 3 à 6 ans, accompagnés de leurs parents, l'opportunité de danser, bouger et s'amuser tout en restant actifs. Notre instructrice certifiée en Zumba Kids vous guidera à travers des mouvements simples et amusants inspirés par différentes danses du monde entier. Les sessions sont conçues pour stimuler la coordination motrice, développer le sens du rythme et favoriser la confiance en soi chez les enfants.

Pendant le cours, les parents sont invités à participer activement aux côtés de leurs enfants. Cela crée un environnement familial positif où chacun peut profiter des bienfaits cardiovasculaires et du plaisir contagieux que procure la danse. Le prix du cours est prévu pour un parent et un enfant. Un léger coût supplémentaire s'applique pour chaque enfant supplémentaire qui souhaite participer au cours.

De plus, il n'est pas obligatoire que le même parent assiste à chaque séance. Nous comprenons les contraintes de l'emploi du temps des familles et nous souhaitons offrir une flexibilité maximale.

🕒 Jeudi, 18h à 18h40 : Début le 19 septembre (10 sem.)

👤 Tanya Durand, professeure certifiée

## Initiation au Pickleball (Parent/Enfant de 6 à 12 ans)

108\$ /pour l'enfant avec  
1 accompagnateur

NOUVEAUTÉ ! - Initiez votre enfant à cette activité si populaire et profitez d'un moment privilégié pour pratiquer un sport entre parent/enfant. L'enfant doit obligatoirement être accompagné d'un adulte.

🕒 Dimanche, 10h à 12h : Début le 15 septembre (10 sem.)

👤 Serge Gélinas, formateur certifié PNCE (programme national de certification des entraîneurs)



## Apprenti cuisinier (7-14 ans)

95\$

NOUVEAUTÉ ! - Faites découvrir à vos adolescents le plaisir de cuisiner avec notre cours de cuisine jeunesse ! Rejoignez-nous pour des sessions interactives pleines de saveurs et de créativité. Notre cheffe experte guidera les jeunes chefs en herbe à travers des recettes alléchantes, des techniques de coupe sécurisées et des conseils nutritionnels essentiels. Des recettes de "fast food" maison aux délicieuses collations thématiques de saison, chaque semaine apportera une nouvelle aventure culinaire telle que vue sur Tik Tok! Dans une atmosphère dynamique et conviviale, vos adolescents développeront des compétences pratiques tout en s'amusant. Offrez-leur une expérience inoubliable où la découverte gastronomique et le plaisir vont de pair.

🕒 Dimanche, 10h45 à 12h15 ; Début le 22 septembre (10 sem.)

👤 Maëlia Labbé-Lizotte, passionnée de cuisine et animatrice en camp de jour

👤 Ingrédients et matériel inclus. Dîner ou collation mangée sur place.



## L'Art de l'impro (12-17 ans)

75\$

NOUVEAUTÉ ! - Plongez vos enfants dans le monde palpitant de l'improvisation avec nos ateliers dynamiques! Qu'il soit un débutant curieux ou un amateur passionné, nos sessions sont conçues pour libérer leur créativité et affiner leurs compétences d'improvisation. Sous la direction de notre coach expérimentée, ils exploreront l'art de penser rapidement, de collaborer avec confiance et de raconter des histoires captivantes sur scène. Des jeux amusants et des exercices engageants les aideront à développer leur présence, leur spontanéité, leur réactivité, mais aussi leur connaissance de soi.

🕒 Mercredi, 17h45 à 19h45 ; Début le 18 septembre (10 sem.)

👤 Maëlia Labbé-Lizotte, improvisatrice d'expérience et animatrice en camp de jour

👤 Vêtements noirs, idéalement des pantalons style "jogging"



# Précolaire, enfants et ados (suite)



## Ballet classique (3 à 6 ans)

70\$

Rejoignez-nous pour un voyage magique dans le monde du Ballet Classique avec notre cours d'initiation au ballet destiné aux enfants âgés de 3 à 4 ans. Ce programme interactif et ludique offre aux jeunes danseurs en herbe une introduction merveilleuse à l'art du ballet. Nos instructeurs qualifiés guideront les enfants dans un environnement sécurisé et stimulant, où ils apprendront les bases du ballet classique adaptées à leur jeune âge. Les élèves seront initiés aux mouvements fondamentaux tels que les positions des pieds, des bras et du corps, ainsi qu'à la grâce et l'élégance propres au ballet.

À travers des exercices ludiques, des jeux de rôle et des activités créatives, nos petits danseurs développeront leur coordination motrice, leur équilibre, leur souplesse et leur musicalité.

🕒 Jeudi, 17h45 à 18h30 (3-4 ans) ou jeudi 18h45 à 19h30 (5-6 ans) : Début le 19 septembre (10 sem.)

👤 Rachel Durocher, professeure de danse et accompagnée d'une aide animatrice

📌 Chaussons de ballet (pas obligatoire au 1er cours)

## Cheerleading (7 à 12 ans)

80\$

Découvrez notre cours d'Initiation au Cheerleading (sans acrobatie) pour les 7-12 ans ! Offrez à votre enfant une expérience énergique et amusante axée sur la danse, le travail d'équipe et l'esprit cheerleading. Les séances, adaptées à tous les niveaux, favorisent la confiance en soi et le plaisir de la pratique sportive. Rejoignez-nous pour une aventure pleine de mouvements dynamiques et de chants entraînants. Inscrivez-vous dès maintenant et laissez votre enfant briller avec style sur le tapis de cheer !!

🕒 Vendredi, 17h30 à 18h30 (7-9 ans) ou vendredi 18h40 à 19h40 (10-12 ans) : Début le 20 septembre (10 sem.)

👤 Molly et Maryjane Trotter, professeures de danse d'expérience et monitrice de camp de jour

## Danse créative (3 à 6 ans)

72\$

Explorez la magie de la danse avec notre cours d'initiation dédié aux tout-petits (3-4 ans) ou aux plus jeunes (5-6 ans)! Éveillez leur créativité avec des mouvements ludiques, des rythmes entraînants, et des séances spécialement conçues pour développer la coordination. Offrez à votre enfant une expérience joyeuse et enrichissante dans le monde enchanteur de la danse. Inscrivez-vous dès maintenant pour une aventure pleine de pas de danse et de sourires radieux!

🕒 Samedi, 9h à 9h45 ou 9h55 à 10h40 (3-4 ans) ; 10h50 à 11h35 (5-6 ans) : Début le 21 septembre (10 sem.)

👤 Lalie Painvin, professeure de danse d'expérience



## Danse Hip-hop (5 à 9 ans)

70\$ (5-6 ans) | 75\$ (7-9 ans)

Les cours de Hip-Hop pour les enfants de 5 à 6 ou 7 à 9 ans, animés par notre professeure d'expérience Océanne, sont spécialement conçus pour initier les plus jeunes à l'univers dynamique et ludique de la danse Hip-Hop. Ces sessions sont adaptées aux petits danseurs, avec un mélange parfait de divertissement et d'apprentissage.

🕒 Samedi, 9h50 à 10h35 (5-6 ans) ou samedi, 10h40 à 11h30 (7-9 ans) : Début le 21 septembre (10 sem.)

👤 Océanne Choquette, passionnée de danse accompagnée d'une aide-animatrice.

## MINI-NINJA (5 à 8 ans)

65\$

**NOUVEAUTÉ !** - Rejoignez-nous pour une aventure palpitante au cours de MINI-NINJA ! Ce cours interactif et dynamique offre aux jeunes enfants âgés de 5 à 8 ans la possibilité d'explorer et de développer leurs compétences psychomotrices.

Au sein d'un environnement sécurisé et stimulant, nos instructeurs qualifiés guideront les enfants à travers un parcours spécialement conçu pour favoriser le développement moteur, l'équilibre, la coordination et la confiance en soi. Les activités variées incluent des sauts, des escalades douces, des équilibres sur des poutres basses, des passages sous ou au-dessus d'obstacles adaptés à leur taille.

🕒 Samedi 10h à 10h50 : Début le 21 septembre (8 sem.)

👤 Mathieu Basche, entraîneur sportif et animateur en camp de jour



## Multi-arts (4 à 9 ans)

85\$

**NOUVEAUTÉ !** - Votre enfant explorera un monde infini de possibilités artistiques avec notre cours Multi-arts ! Plongez-le dans l'excitation de la peinture, du collage, du modelage et plus encore, dans un environnement stimulant où son imagination sera la seule limite. Que votre enfant soit un novice enthousiaste ou un artiste expérimenté, nos ateliers lui offriront l'opportunité de développer leur propre style artistique unique. Sous la direction de nos talentueuses professeures, ils découvriront des techniques innovantes, exploreront différentes textures et matériaux, et découvrirons de nouvelles techniques d'art créatives !

🕒 4-6 ans : jeudi 17h45 à 18h35 : Début le 19 septembre (10 sem.)

🕒 7-9 ans : jeudi 18h45 à 19h35 : Début le 19 septembre (10 sem.)

👤 Alexia Gaudet, diplômée du DEC en arts arts, lettres et communication profil multimédia et du Certificat en Arts Plastiques de l'UQTR

🕒 5-6 ans : Dimanche 8h30 à 9h20 : Début le 22 septembre (10 sem.)

🕒 7-9 ans : Dimanche 9h30 à 10h20 : Début le 22 septembre (10 sem.)

👤 Maëlia Labbé-Lizotte, passionnée d'arts visuels et animatrice en camp de jour

📌 Matériel inclus !



# Préscolaire, enfants et ados (suite)



## Karaté Shotokan

110\$ (5-9 ans)\*

Pour les garçons et les filles

110\$ (1x sem) / 179\$ (2x sem) (10-14 ans)\*

Club affilié à la JKA (Japan Karate Association) et à Karaté Québec. Favorise le développement de la confiance en soi, la mémoire, la concentration, la souplesse, la coordination et le tonus musculaire. Uniforme à vendre sur place. (L'uniforme n'est pas obligatoire à la première session.)

### 5 à 9 ans

🕒 Samedi, 8h30 à 9h30 ou 10h40 à 11h40 : Début le 21 sept. (12 sem.)

👤 Frédéric Bélanger, instructrice, ceinture noire 1er Dan

### 10 à 14 ans

🕒 Lundi ou mercredi, 18h15 à 19h15 : Début le 16 ou 18 sept. (12 sem.)

👤 François Mongrain, instructeur, ceinture noire 4e Dan JKA, Bacc. en kinésiologie

🕒 Samedi, 9h35 à 10h35 : Début le 21 septembre (12 sem.)

👤 Frédéric Bélanger, instructrice, ceinture noire 1er Dan

\*En sus : Carte d'affiliation annuelle payable au 1er cours : Ceinture blanche, jaune, orange : 30\$ - Ceinture verte, bleue, brune, noire : 40\$  
Carte valide de septembre à août de chaque année.

Rabais : 35% sur 2ième x/sem et 100% sur 3e x semaine.  
10% de rabais sur 2e inscription d'une même famille.



松月会  
SHOGETSUKAI

**KARATE  
SHOTOKAN**  
Pavillon St-Arnaud



Ambulance Saint-Jean

## Moi j'aide (7 à 10 ans)

55\$

Même à ton âge tu peux faire la différence ! Viens apprendre comment porter secours à un ami qui a besoin d'aide ou comment réagir devant une urgence.

Excellente préparation pour Gardiens avertis.

🕒 Vendredi 15 novembre de 9h à 15h.

👤 Ambulance St-Jean

👤 L'enfant doit apporter un dîner froid (il n'y a pas d'accès à un micro-ondes), papier et crayon.

🎓 Une attestation sera remise.

## Gardiens avertis (11-15 ans ou 5e année scolaire complétée) 60\$

Préparez votre adolescent à devenir un gardien averti avec notre cours spécialisé pour les 11-15 ans ! Apprenez les compétences essentielles en matière de sécurité, de premiers secours et de prise de décision. Nos sessions interactives, adaptées à leur niveau, offrent une formation pratique et engageante pour favoriser la confiance et la responsabilité. Inscrivez votre adolescent dès maintenant pour acquérir les connaissances nécessaires pour assurer une garde sécurisée et compétente. Une formation qui fait la différence !

Attestation de l'Ambulance St-Jean remise à la fin.

🕒 Vendredi 11 octobre ou 6 décembre de 8h30 à 16h30.

Samedi 21 septembre de 8h30 à 16h30.

👤 Ambulance St-Jean

👤 L'enfant doit apporter un dîner froid (il n'y a pas d'accès à un micro-ondes), papier et crayon.

🎓 Une attestation sera remise.

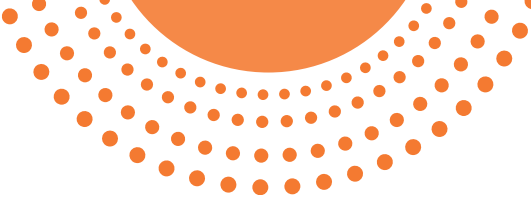


## LOCATION DE SALLE

POUR TOUTES LES OCCASIONS: RÉUNION,  
FÊTE FAMILIALE, FÊTE ENFANT, ETC.

POUR INFORMATIONS  
[WWW.PAVILLONST-ARNAUD.COM](http://WWW.PAVILLONST-ARNAUD.COM)  
819-374-2422 POSTE 9





TRAMPOLINE INTERCITÉ

## Gymnastique

En partenariat avec le Club de Gym TRM / [www.gymtrm.ca](http://www.gymtrm.ca)  
Programme la Fédération québécoise de gymnastique

**Moustique (3-5 ans)\* 125\$ - Récréatif (6-14 ans) 185\$**  
+ 50\$ pour les non-résidents de T.R.  
\*Âge obligatoire au 1er cours: 3 ans  
Maximum d'une (1) plage horaire par enfant

## Gymnastique Moustique (3 à 5 ans)

Initiation à la gymnastique. Notions de psychomotricité, de gymnastique, exercices exécutés au sol et aux appareils de gymnastique.

Samedi, 8h15 à 9h05 ou 9h15 à 10h05 ou 10h15 à 11h05 ou 11h15 à 12h05 :  
Début le 21 septembre (9 sem.)

Pavillon St-Arnaud

## Gymnastique récréative (6 à 14 ans)

Plongez dans l'univers stimulant de la gymnastique avec nos cours récréatifs pour les enfants de 6 à 14 ans, organisés dans la palestre exclusive du club de gym TRM au complexe Sportif Alphonse Desjardins! Sous la tutelle de nos entraîneurs chevronnés, les participants exploreront tous les appareils de gymnastique, bénéficiant d'une approche récréative et enrichissante. Notre club, unique dans la région, offre non seulement des cours récréatifs, mais également la possibilité pour les enfants passionnés de poursuivre leur pratique vers la compétition. Offrez à votre enfant la chance de progresser dans un environnement exceptionnel et de vivre une expérience gymnastique inégalée.

### 6-14 ans

Vendredi, 17h à 18h25 ou 18h45 à 20h10 : Début le 20 septembre (9 sem.)

### 6-11 ans

Samedi, 9h à 10h25 ou 10h45 à 12h10 ou 13h à 14h25 ou 14h45 à 16h10 :  
Début le 21 septembre (9 sem.)

Complexe sportif Alphonse-Desjardins (inscription au Pavillon St-Arnaud)



## Trampoline (3 ans et +)

En partenariat avec le Club de Trampoline Intercité

**Parent-enfant (3-4 ans) 170\$**  
**Initiation (4-5 ans) 145\$ - Récréatif (6-12 ans) 200\$**  
**Pré-compétitif (6 ans et +) 255\$ mardi - 360\$ samedi**  
+ 50\$ pour les non-résidents de T.R.  
+ 35\$ frais affiliation annuels ajoutés sur facture.  
Frais valides pour 1 an, soit de sept à août



**Endroit : Église Ste-Cécile, 550 rue des Commissaires**  
Entrée via la rue St-Paul sur le côté de l'église  
(Les inscriptions se font via le Pavillon St-Arnaud)

## PARENT-ENFANT (3-4 ans)

Accompagné d'un parent, l'enfant aura la possibilité de faire de l'exercice, de s'amuser et d'explorer à son rythme les diverses activités. Cours dirigé par un entraîneur qui aide votre enfant à développer ses capacités et qui encourage sa progression. Le parent accompagne son enfant, lui donne un coup de main, le dirige dans les ateliers et le stimule.

Samedi, 9h à 10h : Début le 21 septembre (10 sem.)

**Le prix est pour l'enfant et le parent, mais le parent doit payer les frais d'affiliation annuels.**

## INITIATION (4-5 ans)

Sous forme de jeux, vise à développer la coordination, l'équilibre et l'orientation spatiale par l'apprentissage des mouvements de base de trampoline tout en respectant la progression individuelle et les capacités de chaque jeune.

Lundi, 16h30 à 17h30 ou 17h45 à 18h45 : Début le 16 septembre (10 sem.)

Mercredi, 16h30 à 17h30 ou 17h45 à 18h45 : Début le 18 septembre (10 sem.)

Jeudi, 16h30 à 17h30 ou 17h45 à 18h45 : Début le 19 septembre (10 sem.)

Vendredi, 16h30 à 17h30 ou 17h45 à 18h45 : Début le 20 septembre (10 sem.)

## RÉCRÉATIF (6-12 ans)

Vise à développer la coordination, l'équilibre, l'orientation spatiale et la confiance en soi par l'apprentissage de mouvements de base ou plus avancés en trampoline, tout en respectant la progression individuelle et les capacités de chaque jeune.

Lundi, 16h30 à 18h ou 18h15 à 19h45 : Début le 16 septembre (10 sem.)

Mercredi, 16h30 à 18h ou 18h15 à 19h45 : Début le 18 septembre (10 sem.)

Jeudi, 16h30 à 18h ou 18h15 à 19h45 : Début le 19 septembre (10 sem.)

Vendredi, 16h30 à 18h ou 18h15 à 19h45 : Début le 20 septembre (10 sem.)

Samedi, 10h à 11h30 ou 11h45 à 13h15 ou 13h30 à 15h : Début le 21 sept. (10 sem.)

## PRÉ-COMPÉTITIF (6 ans et +)

**Inscription réservée à ceux inscrits en hiver 2024.** Pour les nouveaux, Trampoline Intercité devra approuver l'inscription pour s'assurer que l'élève respecte les critères exigés pour la pré-compétition. Les dates de sélection seront à déterminer.

Mardi, 18h à 20h : Début le 17 septembre (10 sem.)

Samedi, 13h à 16h : Début le 21 septembre (10 sem.)

# Enfants & adultes | Musique



**Guitare ou Piano individuel** (8 ans et +) 228\$ + tx (13 sem)  
(Cours privés - 30 minutes) 245\$ + tx (14 sem)

Découvrez une symphonie d'apprentissage exceptionnelle ! Cours privés de guitare et de piano avec un professeur expérimenté et empathique. Profitez d'un local moderne dédié à la musique. Des sessions de 30 minutes pour une progression harmonieuse. Transformez votre passion en compétence musicale avec nous.

- 🕒 Lundi, soit à 14h, 14h30, 15h, 15h30, 16h, 16h30, 18h, 17h30, 18h30, 19h, 19h30 ou à 20h ; Début le 16 septembre (13 sem.)
- 🕒 Mardi, soit à 16h, 16h30, 17h, 18h, 18h30, 19h ou à 19h30 ; Début le 17 septembre (14 sem.)
- 🕒 Vendredi, soit à 15h30, 16h, 16h30, 17h, 17h30, 18h30, 19h, 19h30 ou à 20h ; Début le 20 septembre (14 sem.)
- 🕒 Samedi, soit à 9h30, 10h, 10h30, 11h, 11h30, 12h30, 13h, 13h30, 14h, 14h30 ou à 15h ; Début le 21 septembre (14 sem.)

👤 **Gabriel «Myco» Côté, musicien**

🔑 Pour les cours de guitare, l'élève doit posséder une guitare adaptée à sa taille

# Adultes | langues (18 ans et +)



(Si requis, les notes de cours sont ajoutées sur la facture et sont non remboursables si annulation par le client)

## Anglais avec Mona Frylink

Test de classement (gratuit) obligatoire avant inscription pour vérifier si vous êtes du bon niveau

Communiquez avec nous au (819) 374-2422 poste 0

**Anglais - Au jeu** (Atelier de conversation) 120\$+tx

Ateliers axés uniquement sur la conversation pour niveau intermédiaire et capable de tenir une conversation en anglais. Atelier animé à l'aide de jeux de société pour faciliter la communication. Belle façon de pratiquer l'anglais.

- 🕒 Mardi, 15h45 à 17h45 ; Début le 17 septembre (10 sem.)
- 🕒 Mercredi, 13h30 à 15h30 ; Début le 18 septembre (10 sem.)

🔑 Prérequis : Avoir suivi le niveau Inter 2

**Anglais - Cours privé** 435\$+tx  
+ notes de cours 7\$+tx

Pour personne ou couple ayant une légère base jusqu'à expert pour progresser rapidement. Chaque cours sera animé à l'aide de jeux de société qui faciliteront la communication.

- 🕒 Lundi, 9h à 10h OU 10h30 à 11h30 OU 15h45 à 16h45 ou 17h à 18h ; Début le 16 septembre (10 sem.)
- 🕒 Mercredi 11h15 à 12h15 ; Début le 18 septembre (10 sem.)
- 🕒 Jeudi, 13h à 14h ; Début le 19 septembre (10 sem.)

🔑 Prérequis : être de niveau débutant 2 au minimum

**Anglais - Cours semi-privé** 210\$+tx  
+ notes de cours 14\$+tx

Maximum 4 personnes - La première partie de chaque cours comprend de la grammaire et en deuxième partie, vous pratiquez la conversation. **Intermédiaire 2**

- 🕒 Lundi, 13h30 à 15h30 ; Début le 16 septembre (10 sem.)
- 🕒 Mardi, 9h30 à 11h30 ou 13h30 à 15h30 ; Début le 17 septembre (10 sem.)
- 🕒 Jeudi, 14h30 à 16h30 ; Début le 19 septembre (10 sem.)

🔑 Prérequis : être niveau Intermédiaire et +

7

## Espagnol avec Marité Salas



Test de classement (gratuit) obligatoire pour les nouveaux élèves

Communiquez avec nous au (819) 374-2422 poste 0

**Espagnol de voyage** 105\$+tx  
+ notes de cours 17,50\$+tx

Spécifiquement pour tout ce qui a trait au voyage, à l'hôtel, au restaurant, au transport et aux cas d'urgence.

- 🕒 Samedi, 10h à 12h ; Début 21 septembre (10 sem.)

**Conversation espagnole - Cours privé** 485\$+tx  
+ notes de cours 17,50\$+tx

Pour personne seule ou couple - Apprendre l'espagnol en tête-à-tête avec le professeur, une façon rapide et personnalisée.

- 🕒 Jeudi, 13h30 à 14h30 ; Début 19 septembre (10 sem.)
- 🕒 Vendredi, 13h à 14h OU 14h15 à 15h15 ; Début 20 septembre (10 sem.)

**Conversation espagnole - cours régulier** 105\$+tx  
+ notes de cours 17,50\$+tx

Cours de groupe (par niveau)

- 🕒 Inter 1- A ; Lundi 13h30 à 15h30 ; Début 16 septembre (10 sem.)
- 🕒 Débutant 3 ; Lundi 18h30 à 20h30 ; Début 16 septembre (10 sem.)
- 🕒 Avancé 3 ; Mardi 13h30 à 15h30 ; Début 17 septembre (10 sem.)
- 🕒 Avancé 3 ; Mercredi 13h30 à 15h30 ; Début 18 septembre (10 sem.)
- 🕒 Débutant 1 ; Mercredi 18h30 à 20h30 ; Début 18 septembre (10 sem.)
- 🕒 Inter 2 ; Jeudi 18h30 à 20h30 ; Début 19 septembre (10 sem.)

**Conversation espagnole - cours intensif** 160\$+tx  
+ notes de cours 17,50\$+tx

Destiné à ceux désirant s'initier à l'espagnol dans une courte période.

- 🕒 Niveau 1 ; Lundi, 9h à 12h ; Début 16 septembre (10 sem.)
  - 🕒 Niveau 3 ; Mardi 9h à 12h ; Début 17 septembre (10 sem.)
  - 🕒 Avancé 3 ; Mercredi, 9h à 12h ; Début 18 septembre (10 sem.)
  - 🕒 3-A ; Jeudi, 9h à 12h ; Début 19 septembre (10 sem.)
- 🔑 Le niveau 3 est réservé à ceux qui ont déjà suivi le niveau 2

**UN PAS VERS L'AVENIR 2024**

LA CAMPAGNE DE FINANCEMENT SE POURSUIT !

En collaboration avec

**ISEI**  
BOARDSHOP  
Snow | Skate | Surf | Life

**BILLETTS EN VENTE À LA RÉCEPTION DÈS SEPTEMBRE**



# Adultes | Arts & culture (18 ans et +)



## Aquarelle

95\$+tx  
Matériel en sus si nécessaire environ 250\$

**Intermédiaire et avancé** - Pour les amoureux de l'aquarelle. Perfectionnement par des démonstrations, de la théorie et de la pratique. Des thèmes vous seront suggérés.

🕒 Mercredi, 13h à 16h ; Début le 25 septembre (6 cours) 1 mercredi sur 2

👤 Sylvie Drolet, aquarelliste depuis 20 ans

📌 La liste du matériel à acheter sera remise au 1er cours. Avoir papier et crayon au 1er cours. Prérequis : avoir déjà suivi un cours d'aquarelle

## Aquarelle mixte artistique

170\$+tx  
Matériel en sus si nécessaire environ 250\$

**Intermédiaire et avancé** - Offrez-vous des journées avec une artiste qui vous aidera dans votre démarche personnelle. Unissez différents mediums qui ont l'eau en commun tel l'aquarelle, l'acrylique, le collage, transfert d'images, les crayons, etc.

🕒 Jeudi 9h à 12h et 13h à 16h ; Début le 26 septembre (6 sem.) 1 jeudi sur 2

👤 Sylvie Drolet, aquarelliste depuis 20 ans

📌 La liste du matériel à acheter sera remise au 1er cours. Avoir papier et crayon au 1er cours. Prérequis : avoir déjà suivi un cours d'aquarelle

## Aquarelle - Atelier

70\$+tx

**NOUVEAUTÉ** - À l'aide de la musique, nous créerons notre monde intérieur sur papier. Nos outils seront nos pinceaux, notre souffle tout en écoutant notre corps.

### Fragment de fantaisie

🕒 Mardi 8 octobre, de 9h à 12h et de 13h à 16h

### Le corps peint

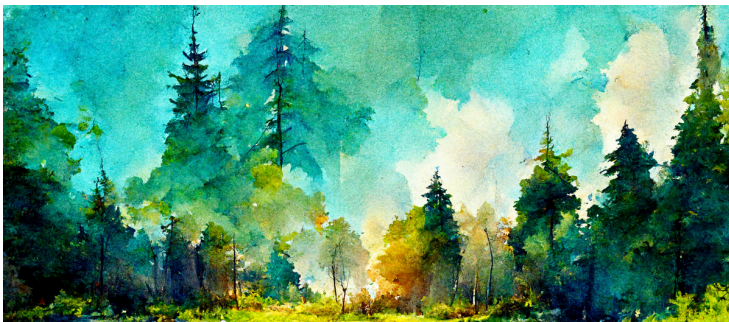
🕒 Mardi 19 novembre, de 9h à 12h et de 13h à 16h

### Création d'un petit livre d'oeuvres d'art

🕒 Mardi 3 décembre, de 9h à 12h et de 13h à 16h

👤 Sylvie Drolet, aquarelliste depuis 20 ans

📌 Vous devez fournir votre matériel



## Apprendre à connaître son appareil photo

90\$+tx

Connaître les fonctions de base de votre appareil photo, les vitesses et ouverture, la profondeur de champs, le ISO et les balances des blancs. Apprendre à travailler dans les modes manuels. Tests et exercices en classe avec votre appareil.

🕒 Lundi 7, 21 et 28 octobre, de 9h30 à 11h30 (3 sem.)

👤 Claude Côté, photographe professionnel

📌 Le participant doit avoir un appareil photo numérique (pas de cellulaire)

## Classes d'écriture pour tous (Apprentissage et pratique)

80\$+tx\*

Rejoignez nos ateliers d'écriture dynamiques avec Réjean Martin, expert en littérature et journalisme. Explorez divers styles d'écriture, affirmez vos opinions et libérez votre créativité dans un groupe stimulant. Rejoignez-nous pour éveiller votre inspiration !

🕒 Lundi, 13h30 à 15h30 ; Début le 16 septembre (12 sem.)

👤 Réjean Martin, journaliste retraité

📌 \*Frais de documentation ajoutés à la facture de 10\$+tx

## Cuisine santé -1 (Laboratoire)

120\$+tx

**NOUVEAUTÉ !** - Apprenez à cuisiner des repas santé (moins gras, moins sucrés, végétariens) et des repas délicieux, dans une ambiance amicale. Découvrez de nouveaux aliments. Explorez des textures et des saveurs différentes.

🕒 Mercredi, 10h à 13h ; Début le 18 septembre (4 sem.)

👤 Lucie Talbot, conseillère en santé

📌 Tout est fourni : matériel, nourriture, recettes. En plus, on termine en dégustant les mets préparés.

## Cuisine santé -2 (Laboratoire)

120\$+tx

**NOUVEAUTÉ !** - Offert aux personnes ayant suivi le laboratoire de cuisine santé -1 et souhaitant poursuivre l'exploration de nouvelles découvertes (tempé, millet, miso, etc.).

🕒 Mercredi, 10h à 13h ; Début le 23 octobre (4 sem.)

👤 Lucie Talbot, conseillère en santé

📌 Prérequis : avoir suivi le cours Cuisine santé - 1  
Tout est fourni : matériel, nourriture, recettes. On termine toujours en dégustant les mets concoctés.





## Dessin noir et blanc

160\$+tx  
Matériel en sus si nécessaire environ 30\$

Cours sous forme d'atelier guidé par le professeur.

🕒 Vendredi, 12h45 à 15h15 ; Début le 20 septembre (12 sem.)

👤 Gabriel Myco (Myette-Côté), peintre, musicien et photographe

📌 Liste de matériel fournie avant le 1er cours

## Peinture acrylique - Atelier

160\$+tx  
Matériel en sus si nécessaire environ 100\$

Cours sous forme d'atelier guidé par le professeur.

🕒 Vendredi, 12h45 à 15h15 ; Début le 20 septembre (12 sem.)

👤 Gabriel Myco (Myette-Côté), peintre, musicien et photographe

📌 Liste de matériel fournie avant le 1er cours

## Peinture acrylique pour tous

175\$+tx  
Matériel en sus si nécessaire environ 100\$

Explorez votre talent artistique dans nos cours d'acrylique, conçus comme des ateliers guidés par notre professeur expert. Dans une ambiance inspirante, chaque participant crée sa propre toile tout en bénéficiant de conseils personnalisés et d'une assistance individualisée de la part du professeur. Laissez libre cours à votre créativité tout en perfectionnant vos techniques grâce à notre approche pédagogique interactive. Rejoignez-nous pour une expérience artistique immersive où vous pourrez donner vie à vos idées artistiques avec confiance et assurance.

🕒 Mardi, 12h45 à 15h45; Début le 17 septembre (12 sem.)

👤 Gabriel Myco (Myette-Côté), peintre, musicien et photographe

📌 Liste de matériel fournie avant le 1er cours



## Photographier et retoucher ses photos avec son cellulaire

46\$+tx

**NOUVEAUTÉ !** - À partir d'une application gratuite de retouche photo (SnapSeed de Google) nous verrons comment améliorer les photos prises avec son cellulaire. L'application est facile d'utilisation et sans publicité.

🕒 Lundi 21 et 28 octobre, de 13h à 14h30 (2 sem.)

👤 Claude Côté, photographe professionnel

📌 Matériel requis: Posséder son cellulaire et avoir la possibilité de télécharger une application gratuite de Google sur son téléphone. Votre téléphone peut être un Android ou un iPhone (iPhone version 10 et plus).



## Sculpture sur bois

145\$+tx

Initiation à la sculpture. Approche du bois, connaissance et entretien des outils. Réalisation de trois pièces simples permettant de se familiariser avec les notions de lignes, de plans et de volume. L'étudiant doit fournir ses outils.

🕒 Jeudi, 19h à 22h ; Début le 19 septembre (10 sem.)  
Vendredi, 13h30 à 16h30 ; Début le 20 septembre (10 sem.)

👤 Jean-Pierre Désy, sculpteur

📌 Le professeur indiquera au 1er cours ce dont l'usager a besoin (ciseaux à bois, bois, etc.) pour informations : 819-377-6225



## Tricot

180\$+tx

Apprenez le montage des mailles, récupérer une maille perdue, les différentes grosseurs de laine, comment faire un échantillon, les augmentations et les diminutions, rabattre des mailles, lire un patron.

🕒 Jeudi, 10h à 12h OU 13h30 à 16h30 ; Début le 19 septembre (10 sem.)

👤 Brigitte Germain, professeure de tricot d'expérience

📌 Matériel en sus. Une liste du matériel vous sera communiquée avant le début de la session.



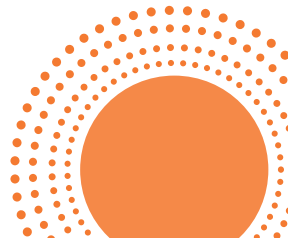
## Visionnons des films inoubliables et discutons-en

125\$+tx

Nouvelle série de films! En compagnie d'un cinéphile, voyez (ou revoyez) chaque semaine des films marquants d'hier et d'aujourd'hui. On vous livre des informations et documents ; on discute ensuite avec le groupe ainsi qu'avec l'animateur. L'expérience est réalisée avec succès session après session depuis quelques années. Dans une salle de classe sur un écran de 50 pouces et des chaises rembourrées, les visionnements de films sont institués depuis plusieurs années et procurent énormément de satisfaction aux participantes et participants invités librement ensuite à partager leur opinion.

🕒 Jeudi, 13h à 16h ; Début le 19 septembre (12 sem.)

👤 Réjean Martin, journaliste à la retraite et cinéphile





## L'ABC de l'homéopathie

92\$+tx

Un cours de base pour apprendre à soigner les petits maux de tous les jours d'une façon simple et naturelle. Mal de gorge, sinusites, otites, allergies, reflux gastriques, constipation... se règlent vite et bien avec le bon remède homéopathique. Un cours pratique et concret à la portée de tous.

🕒 Mardi, 13h à 15h30 pour 2 sem, et 13h à 15h pour les 5 semaines suivantes ; Début le 17 septembre (7 sem.)

👤 Ruth Lafrance, Homéopathe

## Au coeur de soi

65\$+tx

**NOUVEAUTÉ !** - L'occasion rêvée pour prendre un temps d'arrêt, s'initier à la psychologie positive, prendre conscience du pouvoir créateur de la pensée et révéler son plein potentiel dans une écoute bienveillante envers soi en posant des gestes simples et concrets.

🕒 Mardi 10h à 12h ; Début le 17 septembre (5 sem.)

👤 Ruth Lafrance, Homéopathe

## Alimentation hypotoxique et anti-inflammatoire

92\$+tx

Articulations douloureuses, digestion difficile et bien d'autres maux? L'alimentation hypotoxique et anti-inflammatoire vous permettra de réduire la douleur, retrouver plus d'énergie et une meilleure santé.

🕒 Mercredi 13h à 15h30 pour 2 sem, et 13h à 15h pour les 5 semaines suivantes ; Début le 18 septembre (7 sem.)

👤 Ruth Lafrance, Homéopathe

## Aromathérapie à la découverte des huiles essentielles

92\$+tx

Un cours de base pour se familiariser avec une douzaine d'huiles essentielles et profiter de leurs multiples bienfaits au quotidien, au plan physique et psychologique.

🕒 Mercredi 9h30 à 12h pour 2 sem, et 10h à 12h pour les 5 semaines suivantes ; Début le 18 septembre (7 sem.)

👤 Ruth Lafrance, Homéopathe

## Connaissance de soi - Niveau 2

130\$+tx

Conduire l'élève à une meilleure connaissance de lui-même et une meilleure compréhension de ses façons d'être et d'agir afin de le rendre plus conscient de ses scénarios de vie. Apprendre à l'élève à développer l'écoute de lui-même. Comprendre les motifs qui le poussent à agir, penser et ressentir de telle ou telle façon. Développer des habiletés d'affirmation de soi.

🕒 Mercredi, 13h30 à 16h30 ; Début le 18 septembre (10 sem.)

👤 Alain Bellemare, thérapeute en croissance personnelle

📌 Prérequis : avoir suivi le cours Connaissance de soi - Niveau 1

## Éveiller notre conscience

40\$+tx

+ 10\$+tx frais de documentation

**NOUVEAUTÉ !** - Qu'est-ce que la conscience ? À quoi sert-elle ? Qu'est-ce qui distingue le conscient, l'inconscient, le subconscient et la conscience ? Comment développer la conscience dans notre réalité humaine ? Nous tenterons de répondre à ces questions lors de cet atelier, qui se veut à la fois psychologique et spirituelle.

🕒 Jeudi, 19h à 22h ; Début le 19 septembre (3 sem.) OU

🕒 Jeudi, 13h30 à 16h30 ; Début le 21 novembre (3 sem.)

👤 Alain Bellemare, thérapeute en croissance personnelle

📌 Frais de documentation ne sont pas remboursables si annulation par le client.

## Guérir nos blessures

91\$+tx

+ 17\$+tx frais de documentation

Nombreux sommes-nous à porter l'une ou quelques-unes des blessures suivantes : Abandon, rejet, trahison, humiliation et injustice. Guérir ne veut pas dire éliminer. Une blessure ne disparaît jamais complètement. Il est possible de réduire considérablement leur intensité et de limiter les réactions malsaines qu'elles génèrent. Il est possible d'être heureux malgré les blessures subies dans notre histoire. Des moyens concrets sont présentés dans le cours pour chacune des blessures.

🕒 Jeudi, 13h30 à 16h30 ; Début le 19 septembre (7 sem.)

👤 Alain Bellemare, thérapeute en croissance personnelle

📌 Frais de documentation ne sont pas remboursables si annulation par le client.

## Le langage du corps (psychosomatique)

115\$+tx

**NOUVEAUTÉ !** - Vous savez; pas une seule cellule du corps n'échappe au contrôle de notre cerveau. Pas une seule partie de notre cerveau n'échappe au contrôle de la pensée consciente ou inconsciente. Ainsi, tout symptôme ou maladie est un ressenti devenue inconscient, dormant en notre psyché, mais qui émerge en notre corps afin de nous donner la chance de prendre conscience de cette distorsion et de s'en libérer.

Venez avec nous, si le coeur vous en dit, apprendre le langage universel de votre corps... Que cherche-t-il à vous dire?

🕒 Mardi, 13h30 à 15h30 ; Début le 17 septembre (10 sem.)

👤 Claudette Lévesque, diplômée en psychogénéalogie

## Nei Yang Gong Qi Gong pour nourrir l'intérieur

175\$+tx

**NOUVEAUTÉ !** - Transmis en Occident par Mme Liu Ya Fei, ce Qi Gong donne une importance particulière à l'étirement, à la torsion et l'extension de la colonne vertébrale, aux mouvements harmonieux et réguliers des quatre membres, au travail d'assouplissement des épaules, des hanches, de la région lombaire et de toutes les articulations. C'est une routine de 6 mouvements accessible à tou.te.s qui permet de détendre les tendons et les muscles, de tonifier les membres, de régulariser les organes et les entrailles et d'assouplir les articulations et la colonne vertébrale.

🕒 Mardi, 18h15 à 19h45 ; Début le 17 septembre (12 sem.)

🕒 Jeudi, 14h45 à 16h15 ; Début le 19 septembre (12 sem.)

👤 Nathalie Eybrard, enseignante certifiée Qi Gong, méditation et Tai Ji

## Rêves et symboles

115\$+tx

**NOUVEAUTÉ !** - Nous disposons de diverses connaissances, dont le langage universel pour nous aider à se connaître soi-même de plus en plus. Ce langage se transmute dans nos rêves, dans les événements de notre vie, dans les synchronicités, aide très précieuse dans la compréhension de soi. A travers cet atelier interactif, j'ai le désir de vous partager ce que j'ai appris et de vous accompagner dans vos interrogations à ce sujet.

🕒 Mercredi, 13h30 à 15h30 ; Début le 18 septembre (10 sem.)

👤 Claudette Lévesque, diplômée en psychogénéalogie

## Tarot 1

115\$+tx

Venez apprendre à vous connaître à travers des exercices plaisants avec les arcanes majeurs du Tarot de Marseille. Ces arcanes contiennent tout le parcours d'une vie humaine ainsi que les différentes personnalités qui composent l'humanité dont vous faites partie.

🕒 Lundi, 13h30 à 15h30 ; Début le 16 septembre (10 sem.)

👤 Claudette Lévesque, diplômée en tarothérapie

📌 Un jeu de Tarot de Marseille est nécessaire.



## Tai Ji Quan style Yang - 16 mouvements

118\$+tx

Pratiquer le Tai Ji Quan c'est boxer avec l'univers ! Art martial du grand retournement : pratique dans laquelle la main parfois enroulée, parfois étendue, évoque la grande loi dont le Tai Ji Quan s'inspire : tout ce qui s'étire (Yang) finit par revenir, tout ce qui se contracte (Yin) finit par se décontracter. Cet art corporel est constitué d'une suite de mouvements qui imitent les mouvements de la nature et régulent la circulation du souffle vital à l'intérieur du corps. La beauté du Tai Ji Quan est une des manifestations les plus évidentes du bien-être que procure sa pratique.

🕒 Mercredi, 13h30 à 14h30 ; Début le 18 septembre (12 sem.)

👤 Nathalie Eybrard, enseignante certifiée Qi Gong, méditation et Tai Ji

## Tai Ji Quan style Yang - 42 mouvements

118\$+tx

Pratiquer le Tai Ji Quan c'est boxer avec l'univers ! Art martial du grand retournement : pratique dans laquelle la main parfois enroulée, parfois étendue, évoque la grande loi dont le Tai Ji Quan s'inspire : tout ce qui s'étire (Yang) finit par revenir, tout ce qui se contracte (Yin) finit par se décontracter. Cet art corporel est constitué d'une suite de mouvements qui imitent les mouvements de la nature et régulent la circulation du souffle vital à l'intérieur du corps. La beauté du Tai Ji Quan est une des manifestations les plus évidentes du bien-être que procure sa pratique.

🕒 Jeudi, 13h30 à 14h30 ; Début le 19 septembre (12 sem.)

👤 Nathalie Eybrard, enseignante certifiée Qi Gong, méditation et Tai Ji



## Yoga - Apprentissage respiratoire

80\$+tx

**NOUVEAUTÉ !** - 'Respire par le nez'. On entend ça souvent. Est-ce que c'est si facile? Et quand on a des difficultés (asthme, MPOC, apnée, allergies) ou qu'on est curieux ? Qu'est-ce qu'une bonne respiration saine? Le yoga étudie la respiration depuis quelques milliers d'années, et s'il y en avait plus à découvrir que vous ne le pensiez ?

🕒 Jeudi, 13h15 à 14h30 ; Début le 19 septembre (6 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

## Yoga - Débutant

160\$+tx

Pour voir comment ça fait du bien de prendre contact avec soi, pour apprendre à vraiment respirer et se permettre un moment de calme. Introduction aux postures, à la respiration et à la philosophie du yoga.

🕒 Lundi, 19h15 à 20h30 ; Début le 16 septembre (12 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

## Yoga - Niveau 2

160\$+tx

Après quelques sessions ou années de pratique, intérêt marqué pour le yoga, au-delà des postures. Philosophie, asana, pranayama, ateliers, méditation. Beaucoup de variété dans les séances et l'éloge de la lenteur. Lâcher-prise sur la semaine qui déborde, s'abandonner et prendre soin de soi.

🕒 Lundi, 17h45 à 19h ; Début le 16 septembre (12 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

## Yoga douceur - Niveau 3

160\$+tx

Après plusieurs années de pratique, continuité et profondeur.

🕒 Mercredi 13h15 à 14h30 ; Début le 18 septembre (12 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

🔑 Préalable : Avoir pratiqué au moins 3 ans de yoga avec Anne.

## Yoga sur chaise et douceur (niveau 1)

160\$+tx

Parce que pratiquer le yoga ce n'est pas se transformer en bretzel, c'est à partir d'où on est. Étirements très doux, sur chaise ou non, au choix de l'élève. Philosophie du yoga, apprentissage respiratoire, relaxation et méditation.

🕒 Mardi, 13h15 à 14h30 ; Début le 17 septembre (12 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

## Yoga sur chaise et douceur (niveau 2)

160\$+tx

Intérêt marqué pour le yoga, au-delà des postures. Philosophie, asana, pranayama, ateliers, méditation. Beaucoup de variétés dans les séances, l'éloge de la lenteur, lâcher-prise sur la semaine qui déborde, s'abandonner et prendre soin de soi.

🕒 Lundi, 13h15 à 14h30 ; Début le 16 septembre (12 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée



## Yoga variété

160\$+tx

**NOUVEAUTÉ !** - Un thème par semaine, des ateliers, des expériences. Parfois, on bouge; toujours, on respire et on expérimente sans pression. De la découverte sans se prendre trop au sérieux.

🕒 Mardi, 14h45 à 16h ; Début le 17 septembre (12 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

## Yoga intuitif

80\$+tx

**NOUVEAUTÉ !** - Se laisser guider par le moment, la séance se déroulera selon l'intuition du professeur et l'énergie du groupe.

🕒 Jeudi, 14h45 à 16h ; Début le 19 septembre (6 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

# Adultes | Danse (18 ans et +)



## Baladi - Débutant 1

115\$+tx

Cours destiné à ceux/elles qui n'ont jamais fait de la danse orientale égyptienne et qui souhaitent s'initier à cette danse.

🕒 Lundi, 18h40 à 19h30 Début le 16 septembre (12 sem.)

👤 Nilma Kelly, danseuse de baladi semi-professionnelle depuis 20 ans

## Baladi - Débutant et intermédiaire

115\$+tx

Cours destiné à ceux/elles qui ont déjà de l'expérience en baladi et qui veulent continuer leur apprentissage dans la danse orientale égyptienne.

🕒 Lundi, 17h à 17h50 Début le 16 septembre (12 sem.)

👤 Nilma Kelly, danseuse de baladi semi-professionnelle depuis 20 ans

## Baladi - Groupe chorégraphique

63\$+tx

Destiné à ceux/elles qui cherchent à se perfectionner en danse orientale et qui veulent faire des présentations et participer à des spectacles de danse au Québec. Cours hebdomadaires de 30 minutes axés sur la construction de chorégraphies.

🕒 Lundi, 18h à 18h30 Début le 16 septembre (12 sem.)

👤 Nilma Kelly, danseuse de baladi semi-professionnelle depuis 20 ans

📌 Prérequis : avoir des bases en danse orientale



## Danse traditionnelle Québécoise

100\$+tx

**NOUVEAUTÉ !** - Faire connaître les rudiments de la danse traditionnelle et enseigner quelques danses. Surtout, faire découvrir le plaisir qu'il y a à danser les danses de nos ancêtres.

Apprendre les différentes figures que l'on retrouve dans les danses : swing, promenade, grande chaîne, chaîne des dames, traverse croisée, pas chassés, main gauche au coin, les petites charrettes, étoile main droite, étoile main gauche, les paniers, huit mains en rond, 6 mains en rond.

🕒 Jeudi, 18h30 à 20h ; Début le 19 septembre (10 sem.)

👤 Marcel Poirier, compagnons du folklore québécois à Trois-Rivières

## Danse en ligne et danse en ligne country

**DANSE COUNTRY** - Danses sur la plus belle musique country de l'heure.

🕒 Mardi, 14h30 à 15h30 (Initiation) OU 15h30 à 16h30 (Débutant)

🕒 Jeudi, 18h à 19h (Débutant) OU 19h à 20h (Débutant 2)  
OU 20h à 21h (Inter/avancé)

**DANSE EN LIGNE** - Différents styles cha-cha, swing, rumba, musique populaire.

🕒 Mardi, 18h15 à 19h15 (Intermédiaire) OU 19h15 à 20h15 (Débutant)

🕒 Mercredi, 13h30 à 14h45 (Débutant 2) OU 15h à 16h (Débutant)

👤 Martine Bonneau, professeure de danse depuis plusieurs années

11\$ / cours OU 120\$ pour la session (12 semaines) payable en  
2 versements (60\$ au premier cours et 60\$ au 6e cours)  
Payable en argent directement à l'enseignante.



12

Pour information et inscription : (819) 244-5902  
-Début dès le 17,18 ou 19 septembre !-

# Soirée dansante avec Jean "le King" Godin

## Danse de groupe, sociale et en ligne



Une nouvelle danse par mois est enseignée  
par Luce et André Dionne

Tous les samedis au gymnase du Pavillon St-Arnaud

19h à 23h - 10\$ / personne

Pour info: 819-335-3583 ou 819-371-8048

## Adultes | secourisme (16 ans et +)

Cours reconnu et certificat remis (Programme Ambulances St-Jean)

### Réanimation cardio respiratoire (RCR et DEA)

70\$

Prise en charge d'une situation d'urgence – État de choc et évanouissement - Désobstruction des voies respiratoire – Urgence cardio-vasculaire et cardio-respiratoire à un et deux secouristes – Respiration artificielle – Défibrillation externe automatisée – Utilisation du ballon masque - Adulte, enfant et bébé.

🕒 Mercredi 25 septembre, de 18h à 22h

🕒 Samedi 16 novembre, de 8h à 12h

🕒 Samedi 14 décembre, de 8h à 12h

### Secourisme d'urgence (incluant DEA)

80\$

RCR + Reconnaître une urgence en santé mentale – Prise en charge des hémorragies et des brûlures – Urgences médicales.

🕒 Mercredi 25 et jeudi 26 septembre, de 18h à 22h

🕒 Samedi 16 novembre, de 8h à 16h

🕒 Samedi 14 décembre, de 8h à 16h

### Secourisme pour petits animaux

79\$

**NOUVEAUTÉ !** - Avoir un animal de compagnie est une responsabilité importante. Les participants du cours auront l'occasion d'acquies les compétences nécessaires pour aider leur animal en cas de maladie ou de blessure. Le secourisme ne remplace pas une visite chez le vétérinaire, mais la prise en charge des situations d'urgence aidera le propriétaire à reconnaître rapidement les problèmes et à réagir. Au terme du cours, les participants recevront un certificat de participation.

*Vous n'apportez PAS votre animal.*

🕒 Samedi 28 septembre, de 8h30 à 14h30



# Adultes | Informatique (18 ans et +)

**100% techno** avec Michel Deshaies   
Technologue en communication

## IPAD OU IPHONE - DÉBUTANT 99\$+tx

+9\$ de frais pour la documentation

Découvrir les avantages de l'ipad ou iPhone, identifiant, réglages de base, gérer les applications, utilisation du clavier, courriels et calendrier, navigation sur Internet, prise de photos et de vidéos (groupe maximum de 8 personnes).

🕒 Lundi, 9h30 à 11h30 ou 13h30 à 15h30 ; Début le 16 septembre (5 sem.)

📌 Le participant apporte son IPAD ou IPHONE

## IPAD OU IPHONE - Niveau 2 59\$+tx

+9\$ de frais pour la documentation

Découvrir les applications : SIRI, gérer les contacts, Facetime, Airdrop, fichiers et dossiers, plans, localisation, achats et bien d'autres (groupe maximum de 8 personnes).

🕒 Lundi, 9h30 à 11h30 ou 13h30 à 15h30 ; Début le 4 novembre (3 sem.)

📌 Le participant apporte son IPAD ou IPHONE  
Prérequis ; avoir suivi le cours IPAD OU IPHONE - Débutant

## Tablette ou téléphone Androïde - Débutant 119\$+tx

+9\$ de frais pour la documentation

**SAMSUNG ET AUTRE** - Ateliers qui vous permettront d'apprendre les réglages de base et la meilleure utilisation des composantes de votre tablette Androïd. Le participant apporte sa tablette Androïd (exemple : Samsung, Lenovo, Acer, Asus, etc.) ou son téléphone. Version d'Androïd, compte Google, écran d'accueil, réglage des paramètres, gestion des dossiers, contacts et courriels, photos et appareil photos, etc.

🕒 Mardi, 9h30 à 11h30 ou 13h30 à 15h30 ; Début le 17 septembre (6 sem.)

📌 Le participant apporte sa tablette ou son téléphone intelligent.

## Facebook et Messenger - Débutant 59\$+tx

+9\$ de frais pour la documentation

Formation qui s'adresse aux utilisateurs de Facebook qui aimeraient en connaître un peu plus au niveau de la sécurité et du fonctionnement en général. Vous apprendrez ; Réglage de la sécurité – Gestion des amis – Publications – Messenger comme outil de communication.

🕒 Appareil APPLE : Mardi, 9h30 à 11h30 ; Début le 5 novembre (3 sem.)

🕒 Appareil Androïde : Mardi, 13h30 à 15h30 ; Début le 5 novembre (3 sem.)

📌 Le participant apporte sa tablette ou son téléphone intelligent déjà chargée.  
Prérequis : avoir un compte Facebook et connaître son mot de passe.



# Adultes | Viactive (50 ans et +)

## Viactive

40\$+tx

Programme géré par le MELS pour promouvoir un mode de vie physiquement actif. Exercices à votre rythme, avec musique.

🕒 Lundi, 15h15 à 16h10 ; Début le 16 septembre (12 sem.)

🕒 Mardi, 14h15 à 15h10 ; Début le 17 septembre (12 sem.)

🕒 Jeudi, 10h à 10h55 ; Début le 19 septembre (12 sem.)

👤 Véronique Chrétien, kinésologue et professeure accréditée Viactive



# Adultes | Activité communautaire

## Café partage

# Café Partage Du mardi

Tous les mardis  
de 13h à 15h  
Pavillon St-Arnaud  
Places limitées



Activité gratuite!

Bienvenue à tous ceux et celles qui souhaitent

- Briser la solitude
- Agrandir son cercle d'am(i)e(s)
- Discuter ou débattre de différents sujets
- Boire un bon café!

*Différents thèmes abordés, ce sont les participants qui choisissent les thèmes.*



Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, contactez nous!



## Autodéfense

125\$+tx

Ce cours présente une approche sur la sensibilisation à la protection personnelle pour contrer l'agressivité et arrêter l'agression. Ne pas subir ne veut pas dire se battre mais plutôt utiliser toutes les stratégies pour éviter la confrontation. Pratique technique et mises en situation. Vous apprendrez à : prendre conscience de votre comportement pour le moduler vers une approche positive, faire la différence entre les situations agressives et d'agression, mettre en pratique des moyens à utiliser pour éviter la confrontation, mettre en pratique une approche défensive s'il y a lieu et aussi mettre en pratique une prise de conscience à chaque instant.

🕒 Mercredi, 9h30 à 10h30 ; Début le 18 septembre (10 sem.)

👤 Yvon Fiset, ceinture noire 5e Dan Tengu Ryu Karatédo

## Ateliers de Pickleball

13\$+tx / atelier

Perfectionnez les techniques de ce sport populaire en constante évolution. - *Un maximum de 4 personnes par atelier.*

**SUJETS** 🕒 Lundi 17h15 à 18h15    Mercredi 16h15 à 17h15    Jeudi 10h15 à 11h15

Techniques :	16 septembre	18 septembre	19 septembre
Coup droit :	23 septembre	25 septembre	26 septembre
Revers :	30 septembre	2 octobre	3 octobre
Service :	7 octobre	9 octobre	10 octobre
Troisième coup :	21 octobre	16 octobre	17 octobre
Retour de service :	28 octobre	23 octobre	24 octobre
Zone de transition :	4 novembre	30 octobre	31 octobre
Vollée :	11 novembre	6 novembre	7 novembre
ZNV/Dink :	18 novembre	13 novembre	14 novembre
Stratégies diverses :	25 novembre	20 novembre	21 novembre

👤 Serge Gélinas, formateur certifié PNCE (programme national de certification des entraîneurs)

🔧 Prêt de matériel possible

## Badminton ou Pickleball - LIBRE

185\$+tx

Location de terrain : plusieurs plages horaires disponibles.

🕒 Plages horaires disponibles du lundi au vendredi.  
Début : Semaine du 16 septembre (12 sem.)

🔧 Les usagers doivent fournir leur matériel et former leur équipe (possibilité de jouer à 2 ou 4 joueurs maximum)

Visitez le site [www.pavillonst-arnaud.com](http://www.pavillonst-arnaud.com) ou communiquez avec nous  
819-374-2422 # 0

## Cours privé de Pickleball

49\$+tx/ l'heure  
Seul ou en couple

Apprenez les techniques du jeu ou améliorez-vous par des séances en privé d'une durée d'une heure.

🕒 Début : selon le rendez-vous fixé

👤 Serge Gélinas, formateur certifié PNCE (programme national de certification des entraîneurs)

🔧 Vous devez fournir votre propre matériel

Communiquez avec nous pour prendre rendez-vous au 819-374-2422 # 0

## Cours d'initiation au Pickleball

49\$+tx

Les participants apprendront les règles fondamentales, les techniques de base et développeront leurs compétences de jeu à travers des exercices pratiques et des matchs amicaux.

🕒 Lundi, de 16h à 17h : Début le 16 sept. OU 21 oct. OU 18 nov. (4 sem.)  
Mardi, de 11h15 à 12h15 : Début le 17 sept. OU 15 oct. OU 12 nov. (4 sem.)  
Mercredi, 10h15 à 11h15 OU de 17h30 à 18h30 :  
Début le 18 sept. OU 16 oct. OU 13 nov. (4 sem.)  
Jeudi, de 11h30 à 12h30 : Début le 19 sept. OU 17 oct. OU 14 nov. (4 sem.)

👤 Serge Gélinas, formateur certifié PNCE (programme national de certification des entraîneurs)

🔧 Matériel fourni

## Ligues récréatives de Pickleball

120\$+tx / 12 sem.  
130\$+tx / 13 sem.  
140\$+tx / 14 sem.

Découvrez nos ligues récréatives de pickleball, conçues pour offrir une expérience ludique, sociale, inclusive et respectueuse, éloignée de toute compétition intense. Notre priorité est de créer un environnement où les participants peuvent savourer le plaisir du jeu sans craindre de ne pas être à leur place. Ces ligues sont ancrées dans l'idée de favoriser le partage et l'entraide dans la pratique du pickleball, le tout dans un contexte respectueux, sécuritaire et convivial. Rejoignez-nous pour une expérience enrichissante où le plaisir de jouer et la camaraderie sont au cœur de chaque match.

Lundi 9h à 11h (Avancé) ou 12h30 à 14h30 (Débutant) : Début le 16 sept. (13 sem.)  
Mardi 9h à 11h (Débutant) ou 15h30 à 17h30 (Avancé) : Début le 17 sept. (14 sem.)  
Mercredi 18h45 à 20h45 (Avancé) : Début le 18 septembre (14 sem.)  
Jeudi 15h15 à 17h15 (Débutant) : Début le 19 septembre (14 sem.)  
Samedi 13h à 15h (Débutant) : Début le 21 septembre (14 sem.)  
Dimanche 12h à 14h (Avancé) ou 14h à 16h (débutant) : Début le 15 sept. (13 sem.)  
ou 18h à 20h (Avancé) : Début le 15 septembre (12 sem.)

👤 Serge Gélinas, formateur certifié PNCE

🔧 Vous devez fournir votre propre matériel (programme national de certification des entraîneurs)

⚠️ Prérequis : Avoir une notion de ce sport (15% de réduction sur un 2e ou 3e horaire de ligue lorsqu'ils sont sur la même facture)



## Karaté Shotokan

120\$+tx / 1x sem  
198\$+tx / 2x ou 3x sem

Club affilié à la JKA (Japan Karate Association) et à Karaté Québec.  
**Karaté Shotokan (15 ans et +)** : Favorise l'amélioration de la confiance en soi, la mémoire, la concentration, la souplesse, la coordination et le tonus musculaire. Pratique sécuritaire respectant les limites de chacun. Uniforme à vendre sur place. (L'uniforme n'est pas obligatoire à la première session.)

🕒 Lundi ou mercredi, 19h15 à 20h45; Début le 16 ou 18 sept. (12 sem.)

👤 François Mongrain, instructeur, ceinture noire 4e Dan JKA, Bacc. en kinésiologie

👤 Frédérik Bélanger, instructrice, ceinture noire 1er Dan

**Karaté matinal** : Adapté pour une pratique progressive dans le respect des limites de chacun. Favorise l'équilibre, l'endurance, la souplesse, la coordination, le tonus musculaire et la mémoire.

🕒 Jeudi, 8h15 à 9h45 ; Début le 19 septembre (12 sem.)

👤 François Mongrain, instructeur, ceinture noire 4e Dan JKA, Bacc. en kinésiologie

\*En sus : Carte d'affiliation annuelle payable au 1er cours : Ceinture blanche, jaune, orange : 30\$ - Ceinture verte, bleue, brune, noire : 40\$  
Carte valide de septembre à août de chaque année.

Rabais : 10% sur 2e inscription de la même famille.



松月会  
SHOGETSUKAI

**KARATE  
SHOTOKAN**  
Pavillon St-Arnaud

# Adultes | Aérobic - mise en forme (16 ans et +)

## Début des cours : Semaine du 16 septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<b>TRX</b> 9h à 9h55 (Véronique)	<b>Trampo Fitness</b> 9h à 9h55 (Véronique)	<b>Zumba</b> 9h à 9h55 (Véronique)	<b>TRX</b> 9h à 9h55 (Véronique)
<b>Entraînement semi-privé</b> 10h à 10h55 (Véronique)	<b>Pilates douceur</b> 10h à 10h55 (Véronique)	<b>Aérobic sans sauts</b> 10h à 10h55 (Véronique)	<b>Essentrics</b> 9h à 9h55 (Éliane)
<b>Étirements et détente</b> 11h à 11h55 (Véronique)	<b>Entraînement semi-privé</b> 11h à 11h55 (Véronique)	<b>Bungee Fitness</b> 11h à 11h55 (Véronique)	<b>Entraînement semi-privé</b> 11h à 11h55 (Véronique) 12h05 à 13h (Véronique)
<b>Mise en forme douceur</b> 13h15 à 14h10 (Véronique)	<b>Zumba GOLD</b> 13h15 à 14h10 (Véronique)	<b>Mise en forme douceur</b> 13h15 à 14h10 (Véronique)	<b>Pilates douceur</b> 13h15 à 14h10 (Véronique)
<b>Zumba GOLD</b> 14h15 à 15h10 (Véronique)	<b>Bungee Fitness</b> 15h15 à 16h10 (Véronique)	<b>Étirements et détente</b> 14h15 à 15h10 (Véronique)	<b>TRX</b> 16h15 à 17h10 (Véronique)
<b>Zumba</b> 16h15 à 17h10 (Stéphanie)	<b>TRX</b> 16h15 à 17h10 (Stéphanie)	<b>Bungee Fitness</b> 15h15 à 16h10 (Véronique)	
	<b>Zumba</b> 16h45 à 17h40 (Martine)		
<b>Kangoo Jumps</b> 17h15 à 18h10 (Stéphanie)	<b>Essentrics</b> 18h30 à 19h25 (Éliane)	<b>Zumba</b> 18h30 à 19h25 (Stéphanie)	
<b>Zumba</b> 18h30 à 19h25 (Stéphanie)		<b>BUNGEE FITNESS</b> 19h35 à 20h30 (Stéphanie)	

### Vos entraîneures:

**VÉRONIQUE**, kinésiologue  
**STÉPHANIE**, entraîneure certifiée  
**ÉLIANE**, entraîneure certifiée  
**MARTINE**, professeure de danse certifiée Zumba







## Cours de 55 minutes

## Rabais progressif si plus d'un cours

### Aérobic sans sauts

120\$+tx / 12 sem

**(Modérée)** Entraînement cardiovasculaire avec impact contrôlé sans sauts. Divers niveaux d'intensité offerts tout au long de la séance.

### Pilates douceur

120\$+tx / 12 sem

**(Faible)** Développe la force, la flexibilité, la concentration, la coordination et la précision des mouvements pour une belle posture.

### Bungee Fitness - max. 7 élèves

145\$+tx / 12 sem.

**(Élevée)** Cette approche ludique du fitness step avec bungee cible spécifiquement les fessiers, les abdominaux et la poitrine. Elle renforce l'ensemble du corps, offrant une expérience amusante pour une transformation physique plaisante. Poids maximal de 200 livres.

### Trampo fitness

120\$+tx / 12 sem

**(Modérée à élevée)** Sur votre trampoline vous ferez travailler votre corps en entier tout en ayant un minimum d'impact sur vos articulations. Idéal pour les gens ayant des douleurs aux dos, aux genoux ou aux articulations.

### Essentrics

120\$+tx / 12 sem

**(Faible à modérée)** Méthode d'entraînement à faible impacte qui renforce, étire et tonifie chaque muscle et articulation. Une plus grande flexibilité et mobilité globale, une meilleure posture et le soulagement de douleurs chroniques.

### TRX

120\$+tx / 12 sem

**(Modérée)** Cours axé principalement sur la musculation incluant aussi des mouvements dynamiques, de l'équilibre et de la stabilité à l'aide de deux sangles accrochées. On travaille au poids de son propre corps. Comme on est en instabilité, il faut constamment gagner les abdominaux pour garder l'équilibre.

### Étirements et détente

120\$+tx / 12 sem

**(Faible)** Sportif et non sportif, raide ou souple peu importe, activité à la portée de tous, réalisable à tout moment.

### Zumba®

120\$+tx / 12 sem

**(Modérée à élevée)** Se caractérise par des mouvements de danse latine. Elle allie esthétique, pratique sportive et mise en forme.

### Kangoo Jumps

120\$+tx / 12 sem  
140\$+tx / 12 sem (avec prêt de bottes)

**(Élevée)** Une nouvelle façon de s'entraîner avec 80 % moins d'impacts sur les articulations. Améliorez vos capacités cardiaques et musclez-vous selon votre rythme.

### Zumba Gold®

120\$+tx / 12 sem

**(Faible à modérée)** Intensité plus faible et moins de sauts. Idéal pour les seniors actifs ou un peu moins en forme, les femmes enceintes ou les gens avec une condition particulière.

### Mise en forme douceur

120\$+tx / 12 sem


**(Modérée)** Exercices légers et faciles à réaliser, prendre conscience de maintenir une bonne condition physique.

### Entraînement - semi-privé


210\$+tx

**Maximum 6 participants** - Notre programme d'entraînement semi-privé a été conçu pour vous offrir un accompagnement individualisé par notre kinésologue expérimenté. Chez nous, chaque participant bénéficie d'une attention personnalisée pour atteindre ses objectifs de santé et de remise en forme.

Nos installations sont équipées avec soin, offrant des équipements de qualité pour une expérience d'entraînement optimale. Peu importe votre âge ou votre niveau de forme physique, nos sessions d'entraînement semi-privées sont adaptées pour vous permettre de progresser à votre rythme dans un environnement motivant et inclusif. Rejoignez-nous dès aujourd'hui pour une expérience de remise en forme unique où le soutien, la camaraderie et les résultats sont au rendez-vous!

 Lundi, 10h à 10h55 ou Mardi, 11h à 11h55 ou Jeudi, 11h à 11h55 ou 12h05 à 13h  
Début : Semaine du 16 septembre (12 sem.)

 Véronique Chrétien, kinésologue

 Rabais de 10% sur 2e ou 3e fois par semaine

### Entraînement - privé

(Tarif selon le plan)

Personnalisation de votre entraînement et évaluation en fonction de votre condition physique, goûts et horaire pour entraînement facile à la maison. **Choix du plan :**

**A** - Élaboration d'un plan d'entraînement complet suite à votre évaluation et suivi personnalisé (175\$+tx)

**B** - Plan A + accès aux cours de groupe de 10 places et plus de votre professeur Véronique (excluant entraînement semi-privé) (265\$+tx)

**C** - Plan A + accès à une plage horaire de l'entraînement semi-privé selon les disponibilités (voir horaire du semi-privé) (285\$+tx)

**D** - Plan A + B + accès à une plage horaire de l'entraînement semi-privé selon les disponibilités (voir horaire du semi-privé) (390\$+tx)

 Disponibilité à déterminer avec la kinésologue ; Début : Semaine du 16 sept.

 Véronique Chrétien, kinésologue

Communiquez avec nous pour vous inscrire au 819-374-2422 # 0



### Approche énergétique - Atelier d'énergie - Niveau 1

109\$+tx / personne

S'initier au travail en énergie à l'aide de la technique Coup de pouce de l'approche des 22 Corps Évolutifs. À l'aide de baguettes en laiton (radiesthésie), lire et harmoniser l'énergie d'une personne. Méditation, Respiration, Énergie, Pensée, Intention, Visible, Invisible, Baguettes (radiesthésie), Groupes de Corps, Symbolisme du corps & Lecture et harmonisation de l'énergie.

🕒 Dimanche 29 septembre de 10h à 16h Sylvie Doucet, Énergéticienne

### Approche énergétique - Atelier d'énergie - Niveau 2

109\$+tx / personne

Appliquer la technique Coup de pouce « à distance ». À l'aide de baguettes (radiesthésie), lire et harmoniser l'énergie d'une personne « à distance ». Méditation, Planche anatomique, Chakras, Distance, Eau, Vide & Symbolisme du corps.

🕒 Dimanche 27 octobre de 10h à 16h Sylvie Doucet, Énergéticienne Prérequis : avoir assisté à l'atelier - Niveau 1

### Approche énergétique - Atelier d'énergie - Niveau 3

109\$+tx / personne

Harmoniser son énergie à l'aide de la technique Coup de pouce. À l'aide de baguettes en laiton (radiesthésie), lire et harmoniser sa propre énergie. Méditation, Double de lumière, Mémoires, Méridiens, Émotions, Inclusion & Travail sur soi.

🕒 Dimanche 24 novembre de 10h à 16h Sylvie Doucet, Énergéticienne Prérequis : avoir assisté à l'atelier - Niveau 2

### Yoga - Les 4 pôles pour une vie équilibrée

29\$+tx / personne

Avez-vous un bon équilibre de vie? Qu'est-ce qui peut vous permettre de vous sentir accompli sans être drainé? À quoi peut ressembler une vie harmonieuse? Le yoga propose une théorie des 4 pôles, et si c'était un bon mode d'emploi pour vous... Venez voir, rien à perdre!

🕒 Mercredi 2 octobre de 15h à 16h30 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

### NOUVEAUTÉ ! CUISINE SIMPLIFIÉE - Atelier de cuisine

70\$+tx / Atelier

Farine, sucre, lait, beurre et œufs sont des aliments de base que nous avons tous dans notre cuisine. Ces aliments apprêtés dans un ordre différent, donnent un résultat qui va du gâteau en passant par le pain ou les pâtes fraîches. Venez apprendre à cuisiner en toute simplicité ce que l'on peut faire avec ces aliments de base! Des recettes économiques, mais goûteuses!

Pâte à tarte, quiches, tartes et pâtés Gâteaux rapides, muffins et galettes Josée Boudreault, cuisinière d'expérience

🕒 Samedi 21 septembre, de 10h à 12h Samedi 19 octobre, de 10h à 12h Tout est fourni : prévoir tablier et contenants pour rapporter la nourriture.

### NOUVEAUTÉ ! Photos culinaires

40\$+tx / personne

Découvrez l'art de la photographie culinaire avec votre téléphone cellulaire lors de notre atelier de 2 heures. Vous apprendrez la Théorie et les techniques de base en photographie culinaire, avec un accent sur la photo macro. Apprenez à maîtriser la lumière, le cadrage, et les angles pour sublimer vos plats. Analyse et retouches guidées par notre professeur spécialisé en photo. Notre expert en photographie culinaire vous guidera pas à pas pour transformer vos clichés culinaires en véritables œuvres d'art, tout en utilisant uniquement votre téléphone cellulaire. (Maximum 10 participants)

🕒 Jeudi 19 septembre, de 18h30 à 20h30 Alain Lebel, photographe professionnel

### NOUVEAUTÉ ! Yoga - Chant des voyelles et mantra Gayatri

29\$+tx / personne

Le chant et les mantras sont des outils privilégiés du yoga, entre nous autres pour leurs effets sur la mémoire et la respiration. Inutile d'avoir une belle voix pour en ressentir les bienfaits. Venez apprendre et expérimenter le chant des voyelles et le mantra Gayatri, ancien et sacré.

🕒 Mercredi 30 octobre de 15h à 16h30 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

### NOUVEAUTÉ ! Yoga - Le Dharma, mon essence

29\$+tx / personne

Ordre de mission de vie : laisser son empreinte, servir à quelque chose. Tu es unique. Il y a des besoins uniques qui correspondent exactement à tes aspirations et tes talents. C'est ton Dharma. Viens explorer, te questionner, et obtenir des pistes d'introspection pour commencer à réfléchir à ton empreinte humanitaire et écrire le code qui peut te guider sur ton chemin.

🕒 Mercredi 16 octobre de 15h à 16h30 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

### Yoga - Introduction aux chakras

29\$+tx / personne

Aujourd'hui je suis crevé, demain j'ai envie de grimper une montagne. Notre énergie est aussi variable que la météo. Mais comment voyage-t-elle dans notre corps? Par nos veines, nos nerfs? Venez découvrir les 7 carrefours principaux de votre autoroute énergétique interne et leurs fonctions. Théorie et pratique accessible pour chaque chakra.

🕒 Mercredi 13 novembre de 15h à 16h30 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

# Adultes | Conférences (18 ans et +)



 Payable à l'inscription

 Rabais de 10% sur inscription de 2 conférences et +!\*

## Accompagner l'enfant dans ses montagnes russes émotionnelles

25\$+tx / personne

Votre enfant fait des crises et s'oppose à la maison? Vous êtes épuisés et ne savez plus comment intervenir? Dans cette conférence, qui s'adresse aux parents d'enfants de 5 à 12 ans, on discutera du développement affectif chez l'enfant, des fonctions des émotions et de moyens pour aider votre jeune à s'apaiser.

 Lundi 7 octobre de 19h à 20h30

 Laurie-Ann Lefebvre, psychoéducatrice

## L'anxiété chez l'enfant, comment intervenir ?

25\$+tx / personne

Le stress et l'anxiété sont de plus en plus présents chez nos enfants! Votre jeune a de la difficulté à s'endormir le soir, a souvent mal au ventre, est irritable et tente d'éviter des situations stressantes? Dans cette conférence, qui s'adresse aux parents d'enfants de 5 à 12 ans, on démêlera les manifestations de peur, de stress et d'anxiété. On discutera aussi des interventions parentales à privilégier pour sécuriser votre enfant.

 Lundi 21 octobre de 19h à 20h30

 Laurie-Ann Lefebvre, psychoéducatrice

## Mettre en place un encadrement bienveillant à la maison

25\$+tx / personne

Votre tante, votre belle-sœur et votre voisine vous donnent-elles des conseils sur l'encadrement que vous devriez offrir à votre enfant? Vous ne savez plus où donner de la tête? Vous vous dites « c'est quoi au juste l'encadrement bienveillant »? Dans cette conférence, qui s'adresse aux parents d'enfants de 5 à 12 ans, on démystifiera les routines, les règles, les conséquences et les renforcements.

 Lundi 23 septembre de 19h à 20h30

 Laurie-Ann Lefebvre, psychoéducatrice

## NOUVEAUTÉ ! Le détachement émotif

18\$+tx / personne

Pourquoi éprouvons-nous tant de craintes à dire ou à exprimer nos choses aux autres ? À partir de quoi nous sentons-nous responsables du devenir des gens de notre entourage ? Sur quoi repose notre culpabilité à mettre nos limites ? Comment surgissent nos conflits interpersonnels ? Une explication possible nous est présentée par le biais de cette conférence : Nous n'avons pas appris à vivre le détachement émotif, un élément fondamental à notre liberté d'être et d'agir.

 Jeudi 19 septembre de 19h30 à 21h30

 Alain Bellemare, thérapeute en croissance personnelle

## NOUVEAUTÉ ! La dépendance affective

18\$+tx / personne

Cette conférence vise à sensibiliser les participants sur ce qu'est la dépendance affective, son rôle, ses enjeux puis offrir des outils pour développer sa propre autonomie puis demeurer soi-même dans les relations affectives parents/enfants, conjoints/conjointes, entre amis(es).

 Mardi 17 septembre de 19h30 à 21h30

 Alain Bellemare, thérapeute en croissance personnelle



# Adultes | Conférences (18 ans et +) (Suite)



 Payable à l'inscription


 Rabais de 10% sur inscription de 2 conférences et + ! \*

## Aromathérapie

18\$+tx / personne

Venez découvrir le monde merveilleux de l'aromathérapie à travers l'histoire des huiles essentielles et leurs puissantes vertus thérapeutiques. Vous y découvrirez de nouvelles façons de renforcer votre immunité, prendre soin de vous et vieillir en beauté.

 Mardi 10 septembre, de 13h30 à 15h

 Ruth Lafrance, aromathérapeute

## L'ABC de l'homéopathie

18\$+tx / personne

Qu'est-ce que l'homéopathie? Que soigne-t-elle? À qui s'adresse-t-elle? Cette conférence, ponctuée d'exemples simples et concrets, est une belle occasion de découvrir une médecine holistique naturelle qui traite le malade plutôt que la maladie.

 Mardi 10 septembre, de 10h à 11h30

 Ruth Lafrance, Homéopathe

## Gratitude et bienveillance

18\$+tx / personne

La gratitude et la bienveillance sont de merveilleuses façons d'attirer l'amour et l'abondance dans notre vie. Peut-on en arriver à vivre dans un état de sérénité, d'ouverture et de confiance malgré les hauts et les bas de la vie? Comment amplifier notre aptitude au bonheur et accueillir ce qui est en ouvrant notre coeur à la gratitude et la bienveillance? Voilà l'objet de notre rencontre.

 Jeudi 31 octobre, de 13h30 à 15h

 Ruth Lafrance, Homéopathe

## Le microbiote : notre 2e cerveau

18\$+tx / personne

Aux dires de la science, la plupart des maladies prennent naissance dans l'intestin. L'étude du microbiote fait l'objet de plus en plus de recherches qui nous rappellent l'importance d'une alimentation saine et vivante pour réduire le plus possible la toxicité et l'inflammation. Comment maintenir notre intestin en bonne santé, renforcer notre immunité, assurer une bonne diversité bactérienne, avoir une meilleure digestion...? Voilà autant de sujets qui seront abordés lors de cette rencontre très éclairante sur le microbiote intestinal.

 Jeudi 3 octobre, de 13h30 à 15h

 Ruth Lafrance, Homéopathe



Pavillon St-Arnaud, 2900, Mgr St-Arnaud, Trois-Rivières (Québec) G9A 4L9  
info@pavillonst-arnaud.com T. 819-374-2422 | pavillonst-arnaud.com

\*Les conférences doivent être sur la même facture