

# PROGRAMMATION HIVER 2025



## Inscriptions générales

Du 9 décembre 2024 au 15 janvier 2025

### 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

Bureaux fermés du 18 décembre 2024  
au 5 janvier 2025 inclusivement.

### Début des activités :

Semaine du 20 janvier 2025  
(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 site web !



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





# TABLE DES MATIERES



## Parent-enfant

MINI-NINJA  
Zumba

## Préscolaire, enfants et ados 4-5

Ballet classique  
Cheerleading  
Danse créative  
MINI-NINJA  
Multi-arts  
Karaté Shotokan  
Gardiens avertis  
Moi j'aide

## Gymnastique

## Trampoline

## Enfants et adultes | Musique

Guitare ou Piano individuel

## Adultes | Langues

Anglais  
Espagnol

## Adultes | Arts & culture 8-9

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

## 3 Adultes | Santé & mieux-être 10-11

Au coeur de soi  
Alimentation hypotoxique et anti-inflammatoire  
Apprenez à lire votre âme  
Aromathérapie à la découverte des huiles essentielles  
Aromathérapie 2  
Connaissance de soi 1  
Estime de soi  
Le langage du corps 2  
Qi Gong pour l'hiver  
Tarot 2

## 6 Taï Ji Quan style Yang - 24

## 6 Taï Ji Quan style Yang - 42

Yoga - Apprentissage respiratoire

Yoga - Niveau 2

Yoga douceur - Niveau 3

## 7 Yoga sur chaise et douceur

Yoga intuitif

## Adultes | Danse 12

Baladi (niveaux variés)  
Danse en ligne  
Danse en ligne country  
Danse sociale  
Danse salsa et latines

## Adultes | Secourisme 12

Réanimation cardio respiratoire  
Secourisme d'urgence  
Secourisme général

## Adultes | Informatique 13

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

## Adultes | Activité communautaire 13

## Adultes | Viactive 13

## Adultes | Sport & mise en forme 14

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

## Adultes | Aérobic & mise en forme 15-16

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

## Adultes | Ateliers d'une journée 17

## Adultes | Conférences 18







**MINI-NINJA**  
(Parent/Enfant de 3-4 ans)

57\$ /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 10h à 10h50 : 22 février, 1er-15-22-29 mars et 5-12 avril (7 cours)

👤 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 23 janvier (10 sem.)

👤 Tanya Durand, professeure certifiée



## 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





# Précolaire, enfants et ados (suite)



## Ballet classique (3 à 6 ans)

49\$

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 23 janvier (7 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 24 janvier (10 sem.)

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



## Danse créative (3 à 6 ans)

58\$

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 25 janvier (8 sem.)

👤 Lalie Painvin, professeure de danse d'expérience

## MINI-NINJA (5 à 8 ans)

57\$

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 11h à 11h50 : 22 février, 1er-15-22-29 mars et 5-12 avril (7 cours)

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

## Multi-arts (4 à 9 ans)

85\$

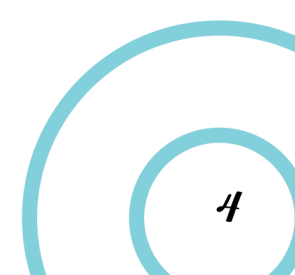
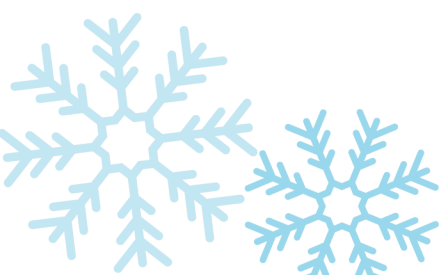
Votre enfant explorera un monde infini de possibilités artistiques avec notre cours Multi-arts ! Plongez-le dans l'excitation de la peinture, du collage, du modelage et plus encore, dans un environnement stimulant où son imagination sera la seule limite. Que votre enfant soit un novice enthousiaste ou 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 23 janvier (10 sem.)

🕒 7-9 ans : jeudi 18h45 à 19h35 : Début le 23 janvier (10 sem.)

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

📌 Matériel inclus !





# Précolaire, enfants et ados (suite)



## Karaté Shotokan

92\$ (5-8 ans)\*

Pour les garçons et les filles

92\$ (1x sem) / 149\$ (2x sem) (9-14 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 8 ans

🕒 Samedi, 8h30 à 9h30 ou 10h40 à 11h40 : Début le 25 janv. (10 sem.)

👤 Frédéric Bélanger, instructrice, ceinture noire 1er Dan

### 9 à 14 ans

🕒 Lundi ou mercredi, 18h15 à 19h15 : Début le 20 ou 22 janv. (10 sem.)

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

🕒 Samedi, 9h35 à 10h35 : Début le 25 janvier (10 sem.)

👤 Frédéric Bélanger, instructrice, ceinture noire 1er Dan

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

Rabais : 10% de rabais sur 2e inscription d'une même famille.



松月会  
SHOGETSUKAI

**KARATE  
SHOTOKAN**  
Pavillon St-Arnaud



Ambulance Saint-Jean



## 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 le 21 février, de 8h30 à 16h30.

🕒 Samedi le 25 janvier ou le 15 mars, 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.



## 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 21 mars, 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.



**CAMP  
DE JOUR**  
Pavillon St-Arnaud  
**ÉTÉ 2025**

Nous sommes en période de recrutement pour les postes d'animateurs (15 ans et +), d'accompagnateurs (14 ans et +) et d'aide-animateurs (12 ans et +).

Pour un été bien entouré, en plein air à t'amuser ;

APPELLE-NOUS AU 819-374-2422 POSTE 9 OU

ÉCRIS-NOUS SUR MESSENGER VIA LA PAGE CAMP DE JOUR DU PAVILLON ST-ARNAUD / PARC PIE-XII





TRAMPOLINE INTERCITÉ

**Inscription à partir du 25 novembre 2025 !**

## Gymnastique

En partenariat avec le Club de Gym TRM / [www.gymtrm.ca](http://www.gymtrm.ca)  
Programme de 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 18 janvier (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 17 janvier (9 sem.)

#### 6-11 ans

Samedi, 9h à 10h25 ou 10h45 à 12h10 ou 13h à 14h25 ou 14h45 à 16h10 :  
Début le 18 janvier (9 sem.)

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



**Inscription jusqu'au 7 janvier 2025 !**

## Trampoline (3 ans et +)

En partenariat avec le Club de Trampoline Intercité

**Parent-enfant (3-4 ans) 175\$**  
**Initiation (4-5 ans) 150\$ - Récréatif (6-12 ans) 205\$**  
**Pré-compétitif (6 ans et +) 260\$ mardi - 365\$ 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 11 janvier (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 : 13 janvier (10 sem.)

Mercredi, 16h30 à 17h30 ou 17h45 à 18h45 : Début le 15 janvier (10 sem.)

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

Vendredi, 16h30 à 17h30 ou 17h45 à 18h45 : Début le 17 janvier (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 13 janvier (10 sem.)

Mercredi, 16h30 à 18h ou 18h15 à 19h45 : Début le 15 janvier (10 sem.)

Jeudi, 16h30 à 18h ou 18h45 à 20h15 : Début le 16 janvier (10 sem.)

Vendredi, 16h30 à 18h ou 18h15 à 19h45 : Début le 17 janvier (10 sem.)

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

### PRÉ-COMPÉTITIF (6 ans et +)

**Inscription réservée à ceux inscrits en automne 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 14 janvier (10 sem.)

Samedi, 13h à 16h : Début le 11 janvier (10 sem.)



# Enfants & adultes | Musique



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

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 16h, 16h30, 17h, 18h, 18h30, 19h, 19h30 ou à 20h ; Début le 6 janvier (14 sem.)
- 🕒 Mardi, soit à 16h, 16h30, 17h, 18h, 18h30, 19h ou à 19h30 ; Début le 7 janvier (14 sem.)
- 🕒 Vendredi, soit à 15h30, 16h, 16h30, 17h, 17h30, 18h30, 19h, 19h30 ou à 20h ; Début le 10 janvier (14 sem.)
- 🕒 Samedi, soit à 9h30, 10h, 10h30, 11h, 11h30, 12h30, 13h, 13h30, 14h, 14h30 ou à 15h ; Début le 11 janvier (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 21 janvier (10 sem.)
- 🕒 Mercredi, 13h30 à 15h30 ; Début le 22 janvier (10 sem.)
- 📌 Prérequis : Avoir suivi le niveau Intermédiaire 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 20 janvier (10 sem.)
- 🕒 Mardi 13h30 à 15h30 ; Début le 21 janvier (10 sem.)
- 🕒 Mercredi 11h45 à 12h45 ; Début le 22 janvier (10 sem.)
- 🕒 Jeudi, 8h45 à 9h45 ou 13h à 14h ; Début le 23 janvier (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 20 janvier (10 sem.)
- 🕒 Mardi, 9h30 à 11h30 ; Début le 21 janvier (10 sem.)
- 🕒 Mercredi, 9h30 à 11h30 ; Début le 22 janvier (10 sem.)
- 🕒 Jeudi, 14h30 à 16h30 ; Début le 23 janvier (10 sem.)
- 📌 Prérequis : être niveau Intermédiaire et +

T

## Espagnol avec Marité Salas



Test de classement (gratuit) obligatoire pour les nouveaux élèves

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

### 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 23 janvier (10 sem.)
- 🕒 Vendredi, 8h45 à 9h45 OU 13h à 14h OU 14h15 à 15h15 ; Début 24 janv. (10 sem.)

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

Cours de groupe (par niveau)

- 🕒 Intermédiaire 2 ; Lundi 13h30 à 15h30 ; Début 20 janvier (10 sem.)
- 🕒 Intermédiaire 1-A ; Lundi 18h30 à 20h30 ; Début 20 janvier (10 sem.)
- 🕒 Avancé 3 ; Mardi 13h30 à 15h30 ; Début 21 janvier (10 sem.)
- 🕒 Avancé 3 ; Mercredi 13h30 à 15h30 - Début 22 janvier (10 sem.)
- 🕒 Débutant 2-A ; Mercredi 18h30 à 20h30 ; Début 22 janvier (10 sem.)
- 🕒 Intermédiaire 2 ; Jeudi 18h30 à 20h30 ; Début 23 janvier (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-B ; Lundi, 9h à 12h ; Début 20 janvier (10 sem.)
- 🕒 Niveau 3 ; Mardi 9h à 12h ; Début 21 janvier (10 sem.)
- 🕒 Avancé 3 ; Mercredi, 9h à 12h ; Début 22 janvier (10 sem.)
- 🕒 Niveau 3-A ; Jeudi, 9h à 12h ; Début 23 janvier (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

**GS BOARDSHOP**  
Snow | Skate | Surf | Life

**INFORMEZ-VOUS À LA RÉCEPTION POUR SAVOIR COMMENT CONTRIBUER**





## 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 22 janvier (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 23 janvier (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 par atelier

**NOUVEAU ATELIERS !** - 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.

👤 Sylvie Drolet, aquarelliste depuis 20 ans

🔪 Vous devez fournir votre matériel

### Découvrons l'aquarelle

Découvrons de l'aquarelle : Techniques de base tel peindre sur sec et papier mouillé, comment conserver des espaces blancs et faire forme simple tel sapin et feuillu.

🕒 Mardi 4 février, de 9h à 12h et de 13h à 16h

### La nature morte

Exemple pot, fruit, légume etc. Comment rendre ce sujet vivant grâce à la couleur et à la composition.

🕒 Mardi 18 février, de 9h à 12h et de 13h à 16h

### Peindre le verre

Verre transparent, coloré ou taillé grâce à la réflexion de la couleur.

🕒 Mardi 4 mars, de 9h à 12h et de 13h à 16h

### Vive les fleurs

Travailler la profondeur d'une fleur et ses ombres.

🕒 Mardi 18 mars, de 9h à 12h et de 13h à 16h

### Vive le temps des sucres

Travailler la neige et ses ombres produits par les arbres.

🕒 Mardi 1er avril, de 9h à 12h et de 13h à 16h



## 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.

🕒 Mardi 18 mars, de 9h30 à 11h30 (3 sem.)

👤 Claude Côté, photographe professionnel

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

## Ateliers d'écriture pour tous (Apprentissage et pratique) 74\$+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 20 janvier (11 sem.)

👤 Réjean Martin, journaliste retraité

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

## Laboratoire de cuisine végétarienne -1

160\$+tx

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 5 février (6 sem.)

👤 Lucie Talbot, conseillère en santé

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

## Laboratoire de cuisine végétarienne -2

120\$+tx

Offert aux personnes ayant suivi le laboratoire de cuisine végétarienne -1 et souhaitant poursuivre l'exploration de nouvelles découvertes (tempeh, millet, miso, etc.).

🕒 Mercredi, 10h à 13h ; Début le 12 mars (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.





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



## 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 24 janvier (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 24 janvier (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 21 janvier (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

60\$+tx

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.

🕒 Mardi, 13h à 15h ; Début le 18 mars (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).



## Procreate : carnet de croquis virtuel

150\$+tx

**NOUVEAUTÉ !** - Procreate pour Ipad est un outil puissant et complexe de création d'images numériques. Dans cette introduction à procreate nous allons nous approprier les outils de base, afin de pouvoir dessiner nos croquis directement sur notre tablette. Les pinceaux, les palettes de couleurs, les calques et leurs différentes utilisations sont au menu de ce cours.

🕒 Jeudi, 13h à 16h ; Début le 23 janvier (6 sem.)

👤 Lorraine Carpentier travaille les images numériques depuis plus de 25 ans. Retraitée de l'enseignement collégial en Cinéma d'animation, le travail sur support numérique n'a plus beaucoup de secrets pour elle.

📌 La personne inscrite doit posséder un Ipad pouvant avoir la version IOS 16,3 ou plus récente installée, ainsi que le logiciel Procreate, disponible sur le app store au coût d'environ 20,00\$ de plus un stylet est fortement suggéré. Une tablette android émulée en Ipad peut aussi recevoir Procreate.



## 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 23 janvier (10 sem.)

🕒 Vendredi, 13h à 16h ; Début le 24 janvier (10 sem.)

👤 Jean-Pierre Désy, sculpteur

📌 Le professeur indiquera au 1er cours ce dont l'utilisateur 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 13h à 15h ; Début le 23 janvier (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.

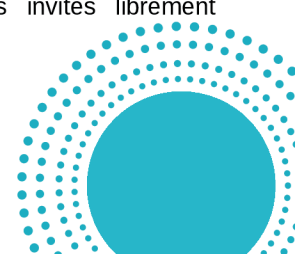
## Visionnons des films inoubliables et discutons-en

115\$+tx

Nouvelle série de films! En compagnie d'un cinéophile, 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 23 janvier (11 sem.)

👤 Réjean Martin, journaliste à la retraite et cinéophile







## Au coeur de soi

65\$+tx

Pendant 5 semaines, je vous propose un temps d'arrêt pour :  
- Prendre conscience de la force créatrice de vos pensées  
- Retrouver votre sens de l'émerveillement  
- Expérimenter les bienfaits de la gratitude et de la bienveillance  
- Manifester la bonté et la lumière qui sont en vous  
- Ressentir plus d'énergie, de vitalité dans chacune de vos cellules  
- Devenir pleinement vivant et vibrant dans l'expression de votre unicité.

En posant des actions concrètes chaque semaine dans une ambiance de plaisir, de partage, de simplicité et de légèreté

🕒 Mercredi, 13h à 15h - Début le 22 janvier (5 sem.)

👤 Ruth Lafrance

## Alimentation hypotoxique et anti-inflammatoire

92\$+tx

L'alimentation hypotoxique et anti-inflammatoire est plus actuelle que jamais si on regarde l'ensemble des problèmes de santé qui nous affectent. Changer son alimentation n'est pas évident. Par quoi commencer? Quels aliments diminuer ou ajouter? Sucre, gluten, produits laitiers, dysbiose, ostéoporose, cholestérol, protéines végétales/ animales, glycation ... Voilà autant de sujets qui seront abordés pour mieux comprendre l'impact de l'inflammation et de la toxicité dans notre corps. Comment revenir à une alimentation simple, saine et vivante? C'est ce que je vous propose en intégrant les principes et quelques recettes de l'alimentation hypotoxique et anti-inflammatoire.

🕒 Mercredi 9h30 à 12h pour 2 sem, et 10h à 12h pour les 5 semaines suivantes ; Début le 22 janvier (7 sem.)

👤 Ruth Lafrance, homéopathe

## Apprenez à lire votre âme

115\$+tx

Savez-vous reconnaître le langage de votre âme à travers les symboles, les synchronicités, les signes de votre corps, les situations que vous vivez etc...? Cela vous aidera à lire votre essence de façon plus claire au quotidien et vivre plus d'harmonie entre votre âme et votre personnalité.

🕒 Mercredi, 13h30 à 15h30 ; Début le 22 janvier (10 sem.)

👤 Claudette Lévesque, diplômée en phytothérapie et psychogénéalogie

## Aromathérapie à la découverte des huiles essentielles

92\$+tx

Explorer le monde merveilleux de l'aromathérapie est une belle occasion de s'initier aux vertus thérapeutiques extraordinaires des huiles essentielles en découvrant les molécules qui les composent et qui nous permettent d'en retirer des bienfaits insoupçonnés, au plan physique et psychologique. On y partagera aussi plein de petites recettes éprouvées pour toute la famille. Ceux qui le désirent pourront s'inscrire à un atelier de fabrication de produits avec des huiles essentielles la 8e semaine.

🕒 Mardi 9h30 à 12h pour 2 sem, et 10h à 12h pour les 5 semaines suivantes ; Début le 21 janvier (7 sem.)

👤 Ruth Lafrance, aromathérapeute holistique

## Aromathérapie 2

92\$+tx

Ce cours s'adresse à ceux qui ont des connaissances de base dans le domaine des huiles essentielles. L'utilisation des hydrolats, quelques rudiments de la médecine chinoise et l'approfondissement des vertus thérapeutiques de certaines huiles essentielles vous permettront de composer des formules aromatiques pour soulager les maux qui vous affligent, maintenir votre immunité et augmenter votre niveau d'énergie en vous procurant un bien-être optimal. Ceux qui le désirent pourront s'inscrire à un atelier de fabrication de produits avec des huiles essentielles la 8e semaine.

🕒 Mardi 13h à 15h30 pour 2 sem, et 13h à 15h pour les 5 semaines suivantes ; Début le 21 janvier (7 sem.)

👤 Ruth Lafrance, aromathérapeute holistique

## Connaissance de soi - niveau 1

130\$+tx  
+ 18\$+tx frais de documentation

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.

🕒 Jeudi, 13h30 à 16h30 ; Début le 23 janvier (10 sem.)

👤 Alain Bellemare, thérapeute en croissance personnelle

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

## Estime de soi

130\$+tx  
+ 15\$+tx frais de documentation

Ce cours se veut une démarche positive de prise de contact avec notre valeur profonde en tant qu'être humain qui se cache derrière notre perception négative de nous-mêmes et ce, dans le but d'augmenter l'estime de soi.

🕒 Mercredi, 13h30 à 16h30 ; Début le 22 janvier (10 sem.)

👤 Alain Bellemare, thérapeute en croissance personnelle

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

## Le langage du corps (psychosomatique) -2

115\$+tx

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 21 janvier (10 sem.)

👤 Claudette Lévesque, diplômée en psychogénéalogie

📌 Prérequis : avoir suivi le niveau 1

## Nei yang Gong Qi Gong des reins

160\$+tx

Aussi appelé le Qi Gong des Reins, le Gi Gong pour l'hiver est une méthode de Dao Yin Yang Sheng Gong. Cette forme de Qi Gong mobilise et renforce l'énergie originelle logée dans les reins. C'est une méthode profonde composée de 8 mouvements intenses destinés à mobiliser et renforcer l'énergie originelle logée dans les Reins.

L'enchaînement complet forme un travail énergétique puissant, développant la résistance et l'immunité du corps. Les exercices d'assouplissement des membres inférieurs et du bassin constituent également un bon entretien articulaire et musculaire de la partie inférieure du corps.

🕒 Mardi, 18h15 à 19h45 ; Début le 21 janvier (11 sem.) - pas de cours le 25 fév.

🕒 Jeudi, 14h45 à 16h15 ; Début le 23 janvier (11 sem.) - pas de cours le 27 fév.

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

## Tarot 2

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 20 janvier (10 sem.)

👤 Claudette Lévesque, diplômée en tarothérapie

📌 Un jeu de Tarot de Marseille est nécessaire.  
Prérequis : avoir suivi le niveau 1





## Tai Ji Quan style Yang - 24 mouvements

108\$+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 22 janvier (11 sem.) - Pas de cours le 26 fév.

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

## Tai Ji Quan style Yang - 42 mouvements

108\$+tx

Le Tai Ji Quan 42 mouvements est une "forme mixte" de Tai Qi qui a été créée par un groupe d'experts dans les années 1990 en Chine. Elle combine des éléments de différentes écoles de Tai Qi (Yang, Chen, Wu et Sun et Wuhaio). Ce style est souvent pratiqué pour ses bienfaits sur la santé, l'équilibre et la concentration, ainsi que pour ses aspects martiaux.

Le Tai Ji Quan 42 mouvements est conçu pour être accessible aux pratiquants de tous niveaux, avec un rythme fluide et des mouvements qui favorisent la relaxation et la respiration. Il est également fréquemment utilisé dans les compétitions de Tai Chi, ce qui contribue à sa popularité. La pratique régulière peut aider à améliorer la souplesse, la force musculaire et la coordination.

🕒 Jeudi, 13h30 à 14h30 ; Début le 23 janvier (11 sem.) - Pas de cours le 27 fév.

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

🔗 Préalable : Avoir déjà suivi le cours Tai Ji Quan 42 mouvements à l'automne.



## Yoga - Niveau 2

120\$+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 20 janvier (9 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

## Yoga douceur - Niveau 3

120\$+tx

Après plusieurs années de pratique, continuité et profondeur.

🕒 Mercredi 13h15 à 14h30 ; Début le 22 janvier (9 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)

120\$+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 21 janvier (9 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

## Yoga sur chaise et douceur (niveau 2)

120\$+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 20 janvier (9 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

## Yoga intuitif

120\$+tx

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

🕒 Lundi, 19h15 à 20h30 ; Début le 20 janvier (9 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

## Yoga - Apprentissage respiratoire

80\$+tx

'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 pensez?

🕒 Jeudi, 13h15 à 14h30 ; Début le 23 janvier (6 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée





## Adultes | Danse (18 ans et +)



### Baladi - Débutant

105\$+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 20 janvier (11 sem.)

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

### Baladi - Débutant et intermédiaire

105\$+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 20 janvier (11 sem.)

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

### Baladi - Groupe chorégraphique

58\$+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 20 janvier (11 sem.)

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

📌 Prérequis : avoir des bases en danse orientale



### Danse country, sociale, salsa, latine et danse en ligne

👤 Martine Bonneau, professeure de danse depuis plusieurs années

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

🕒 Mardi, 15h30 à 16h30 (Débutant) ; Début le 14 janvier

🕒 Jeudi, 18h à 19h (Débutant) OU 19h à 20h (Débutant 2)  
OU 20h à 21h (Inter/avancé) ; Début le 16 janvier

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

🕒 Mardi, 18h15 à 19h15 (Intermédiaire) OU 19h15 à 20h15 (Débutant) ;  
Début le 14 janvier

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

💰 11\$ / cours OU 170\$ pour la session (17 semaines)  
payable en 2 versements (85\$ au premier cours et 85\$ au 6e cours)  
Payable directement à l'enseignante.

*En continue jusqu'au 9 mai !*

**DANSE SALSA et LATINES** - Apprenez les danses latines les plus populaires soit la salsa, la bachata et le merenge!

🕒 Mercredi, 18h30 à 19h30 (Débutant) ; Début le 15 janvier 2025 (8 sem.)

**DANSE SOCIALES** - Apprenez les danses latines les plus populaires soit le cha cha, le triple swing et la rumba!

🕒 Mercredi, 19h30 à 20h30 (Débutant) ; Début le 15 janvier 2025 (8 sem.)

💰 90\$ pour la session payable entièrement au 1er cours à l'enseignante.

**Pour information et inscription : (819) 244-5902**

## 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.

🕒 Mardi 18 février, de 18h à 22h

🕒 Samedi 1er février, de 8h à 12h

🕒 Samedi 29 mars, 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.

🕒 Mardi 18 et mercredi 19 février, de 18h à 22h

🕒 Samedi 1er février, de 8h à 16h

🕒 Samedi 29 mars, de 8h à 16h

### Secourisme général

135\$

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.

Maîtriser les techniques de RCR chez les bébés, les enfants et les adultes, l'utilisation du défibrillateur externe automatisé et les techniques de désobstruction des voies respiratoires.

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

Sensibilisation à la surdose d'opioïdes – Blessures aux os et aux articulations – Urgences environnementales

🕒 Samedi 1er et dimanche 2 février, de 8h à 16h ou

🕒 Samedi 29 et dimanche 30 mars, de 8h à 16h



## 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: 819-535-3583 ou 819-371-8048



# 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 20 janvier (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 24 février (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 21 janvier (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 4 mars (3 sem.)

🕒 Appareil Androïde : Mardi, 13h30 à 15h30 ; Début le 4 mars (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

36\$+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 20 janvier (11 sem.)

🕒 Mardi, 14h15 à 15h10 ; Début le 21 janvier (11 sem.)

🕒 Jeudi, 10h à 10h55 ; Début le 23 janvier (11 sem.)

👤 Véronique Chrétien, kinésologue et professeure accréditée Viactive



# Adultes | Activité communautaire

## Café partage

# Café Partage Du mardi

Tous les mardis  
de 13h à 15h,  
du 28 janvier au 29 avril.

*Places limitées*

Activité gratuite!

Bienvenue à tous ceux et celles qui souhaitent

- Briser la solitude
- Agrandir son cercle d'ami(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 22 janvier (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    Judi 10h15 à 11h15

Techniques :	20 janvier	22 janvier	23 janvier
Coup droit :	27 janvier	29 janvier	30 janvier
Revers :	3 février	5 février	6 février
Service :	10 février	12 février	13 février
Troisième coup :	17 février	19 février	20 février
Retour de service :	24 février	26 février	27 février
Zone de transition :	3 mars	5 mars	6 mars
Vollée :	10 mars	12 mars	13 mars
ZNV/Dink :	17 mars	19 mars	20 mars
Stratégies diverses :	24 mars	26 mars	27 mars

👤 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 13 janvier (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 13 janv. OU 10 fév. OU 10 mars. (4 sem.)  
Mardi, de 11h15 à 12h15 : Début le 14 janv. OU 11 fév. OU 11 mars. (4 sem.)  
Mercredi, 10h15 à 11h15 OU de 17h30 à 18h30 :  
Début le 15 janv. OU 12 fév. OU 12 mars. (4 sem.)  
Judi, de 11h30 à 12h30 : Début le 16 janv. OU 13 fév. OU 13 mars. (4 sem.)

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

🔧 Matériel fourni, maximum de 4 participants.

## Ligues récréatives de Pickleball

120\$+tx / 12 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 13 janvier

Mardi 9h à 11h (Débutant) ou 15h30 à 17h30 (Avancé) : Début le 14 janvier

Mercredi 18h45 à 20h45 (Avancé) : Début le 15 janvier

Judi 13h à 15h (Débutant) ou 15h15 à 17h15 (Avancé) : Début le 16 janvier

Samedi 13h à 15h (Débutant) : Début le 18 janvier

Dimanche 12h à 14h (Avancé) ou 14h à 16h (débutant) ou 18h à 20h (Avancé) :

Début le 19 janvier

👤 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

100\$+tx / 1x sem  
165\$+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 20 ou 22 janv. (10 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.

🕒 Vendredi, 8h15 à 9h45 ; Début le 24 janvier (10 sem.)

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

\*En sus : Carte d'affiliation annuelle payable en sus. : 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 & entraînement semi-privé : Semaine du 20 janvier

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>Zumba</b> 16h15 à 17h10 (Stéphanie)	<b>TRX</b> 16h15 à 17h10 (Stéphanie)	<b>Bungee Fitness</b> 15h15 à 16h10 (Véronique)	
		<b>Zumba</b> 16h15 à 17h10 (Véronique)	
<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





 **Cours de 55 minutes**

 **Rabais progressif si plus d'un cours**

## Aérobic sans sauts

110\$+tx / 11 sem

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

## Bungee Fitness - max. 7 élèves

132\$+tx / 11 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.

## Essentrics

110\$+tx / 11 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.

## Étirements et détente

110\$+tx / 11 sem

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

## Kangoo Jumps

110\$+tx / 11 sem  
130\$+tx / 11 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.

## Mise en forme douceur

110\$+tx / 11 sem


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

## Entraînement - semi-privé


193\$+tx

**Maximum 6 participants** - Notre programme d'entraînement semi-privé a été conçu pour vous offrir un accompagnement individualisé par notre kinésiologue 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 20 janvier (11 sem.)

 Véronique Chrétien, kinésiologue

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

## Pilates douceur

110\$+tx / 11 sem

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

## Trampo fitness

110\$+tx / 11 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.

## TRX

110\$+tx / 11 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.

## Zumba®

110\$+tx / 11 sem

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

## Zumba Gold®

110\$+tx / 11 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.

## 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 (160\$+tx)
- B** - Plan A + accès aux cours de groupe de 10 places et plus de votre professeur Véronique (excluant entraînement semi-privé) (243\$+tx)
- C** - Plan A + accès à une plage horaire de l'entraînement semi-privé selon les disponibilités (voir horaire du semi-privé) (261\$+tx)
- D** - Plan A + B + accès à une plage horaire de l'entraînement semi-privé selon les disponibilités (voir horaire du semi-privé) (358\$+tx)

 Disponibilité à déterminer avec la kinésiologue ; Début : Semaine du 20 janv.

 Véronique Chrétien, kinésiologue

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 16 février 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 16 mars 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 13 avril de 10h à 16h


 Sylvie Doucet, Énergéticienne

 Prérequis : avoir assisté à l'atelier - Niveau 2

## Culture intérieure accessible

15\$+tx\* / personne ou duo parent-enfant

Offert par La Brouette, l'atelier *Culture intérieure accessible* enseigne la culture de légumes en hydroponie avec la méthode Kratky, simple et économique, pour cultiver à l'intérieur toute l'année. Il vise à encourager l'autonomie alimentaire locale, initier à l'hydroponie et offrir des solutions locales pour des légumes frais et abordables. \*Les participants pourront repartir avec leur bac prêt-à-l'emploi, payable sur place le soir même : Soit 5,50 \$ de plus s'ils veulent un bac de type seau qui contient 1 plante OU Soit 15,50 \$ de plus pour le bac de 45 L qui peut contenir 4 plants. Ce montant supplémentaire sera payé à la fin de l'atelier (les bacs inclus: Bac, couvercle, billes d'argile, nutriments pour 3 mois, pots pour la plante, le plant.)

 Atelier Parent & enfants, 5 février de 18h45 à 19h45 OU Atelier pour adultes, 12 février de 18h45 à 19h45

 Organisme La Brouette



# DEVENEZ BÉNÉVOLE !

Faites partie de l'équipe de bénévoles du PSA !

*Cuisine - Événement - Accompagnement - et plus encore!*



POUR PLUS D'INFORMATIONS,  
CONTACTEZ-NOUS AU 819-374-2422 POSTE 9



# Adultes | Conférences (18 ans et +)



 Payable à l'inscription  Rabais de 10% sur inscription de 2 conférences et + !\*

\*Les conférences doivent être sur la même facture

## NOUVEAUTÉ ! Cultiver le bonheur

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 14 janvier de 19h30 à 21h30

 Alain Bellemare, thérapeute en croissance personnelle

## NOUVEAUTÉ ! Donner un sens à sa vie

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 16 janvier de 19h30 à 21h30

 Alain Bellemare, thérapeute en croissance personnelle

## Gratitude, bienveillance et abondance

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 cœur à la gratitude et la bienveillance? Voilà l'objet de notre rencontre.

 Lundi 17 février 2025 de 13h30 à 15h

 Ruth Lafrance

## Nouveauté ! La cinquantaine et son après

18\$+tx / personne

Pourquoi toutes sortes de maladies nous arrivent-elles dans la cinquantaine? Nous prenons du poids, digérons moins bien, le sommeil est perturbé, l'énergie est à la baisse... Sommes-nous condamnés à vivre un déclin physique et psychique? Quel est l'impact de la génétique? Est-il possible de renverser la machine? Toutes ces questions et plusieurs autres seront abordées dans cette conférence qui propose de nouvelles avenues basées sur les plus récentes études scientifiques pour poursuivre sa vie en joie, en beauté et en santé.


 Lundi 24 mars 2025 de 13h30 à 15h

 Ruth Lafrance, homéopathe

## Nouveauté ! La bioanalogie

18\$+tx / personne

La bioanalogie est une approche humaniste qui s'appuie sur notre empreinte de naissance et qui est un merveilleux outil de reconnaissance de soi. Elle nous permet de lire la vie d'une autre façon, de comprendre le sens des événements qui nous sont proposés et de nous accueillir dans notre vérité. Différents exemples seront présentés au cours de cette conférence pour saisir de façon concrète toute l'amplitude de notre clé de naissance et la créativité qui peut en résulter.

 Lundi 7 avril 2025 de 13h30 à 15h

 Ruth Lafrance

## 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.

 Lundi 27 janvier 2025 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