

PROGRAMMATION AUTOMNE 2025



Préinscriptions
Juin

Inscriptions générales
Du 30 juin au 10 septembre

Début des activités
(selon les activités)

Semaine du 8 ou du 15 septembre

Heures d'ouverture - été

Lundi au vendredi :
8 h 30 à 12h
13h à 16h30

Heures d'ouverture - automne

Lundi au jeudi :
8h30 à 19h
Vendredi :
8h30 à 12h et de 12h30 à 16h
Samedi :
8h à 15h

2900, Mrg-St-Arnaud. CP 1383
Trois-Rivières, (Québec) G9A 4L9
info@pavillonst-arnaud.com
pavillonst-arnaud.com
T. 819-374-2422

Modalités d'inscription | 3 façons de s'inscrire

1

Par internet

www.pavillonst-arnaud.com

Paielement par carte de crédit
Visa ou Mastercard
seulement

2

En personne

2900, Mgr-St-Arnaud
Trois-Rivières

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

3

Par téléphone

(819) 374-2422 poste 0

Paielement 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



TABLE DES MATIERES

Parent-enfant

Mini-ninja	3
Mini-cuistot	3
Danse créative	3

Préscolaire, enfants et ados

Apprenti cuistot	3
Ballet classique	3
Funky Jazz	4
Mini-ninja	4
Multi-arts	4
Multi-arts plus	4
Danse créative	4
Contes en fête	5
Théâtre	5
Karaté Shotokan	6
Gardiens avertis	6
Moi j'aide	6
Soccer intérieur	6
Gymnastique	7
Trampoline	7

Enfants et adultes | Musique

Guitare ou Piano individuel	8
-----------------------------	---

Adultes | Langues

Anglais	8
Espagnol	8

Adultes | Arts & culture

Aquarelle - création	9
Aquarelle - découvrir	9
Dessin noir et blanc	9
Procreate	9
Cuisine végétarienne 1 & 2	9
Peinture acrylique	9
Sculpture sur bois	9
Tricot	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
Bianalogie	10
Connaissance de soi 1	10
Gestion des émotions	10
Guérir nos blessures	10
Saviez-vous que : les histoires vraies peuvent guérir	10
Qi Gong et méditation bleue	11
Qi Gong bao jian gong pour nourrir l'intérieur	11
Relaxation yogique	11
Taï Ji Quan style Yang - 24	11
Taï Ji Quan style Yang - 42	11
Tarot 1	11
La force libératrice de votre nom	11
Yoga - Apprentissage respiratoire	12
Yoga respiration 2	12
Yoga - pour tous et débutant	12
Yoga - Niveau 2	12
Yoga douceur - Niveau 3	12
Yoga sur chaise pour tous	12
Yoga des 5 éléments	12

Adultes | Danse

Baladi - Débutant	13
Baladi - Intermédiaire	13
Baladi - Groupe choré-graphique	13
Danse en ligne	13
Danse en ligne country	13

Adultes | Secourisme

Réanimation cardio respiratoire	13
Secourisme d'urgence	13
Secourisme général	13

Adultes | Informatique

Ipad ou Iphone - Débutant	14
Ipad ou Iphone - Niveau 2	14
Tablette ou téléphone	
Androïde - Débutant	14
Facebook & Messenger - Déb.	14

Adultes | Viactive et

Adultes | Activité communautaire

Adultes | Sport & mise en forme

Autodéfense	15
Badminton ou Pickleball libre	15
Cours privé de Pickleball	15
Initiation au Pickleball	15
Ligue récréative de Pickleball	15
Karaté Shotokan	15

Adultes | Aérobic & mise en forme

Aérobic sans sauts	16-17
Bungee Fitness	16-17
Essentrics	16-17
Étirements et détente	16-17
Kangoo Jumps	16-17
Mise en forme douceur	16-17
Pilates douceur	16-17
Trampo fitness	16-17
TRX	16-17
Zumba	16-17
Zumba Gold	16-17
Entraînement semi-privé	16-17
Entraînement privé	16-17

Adultes | Conférences 18 à 19

Adultes | Ateliers d'une journée



MINI-NINJA

(Parent/Enfant de 3-4 ans)

70\$ /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 : Début le 20 septembre (8 sem.)

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

MINIS CUISTOTS - NOUVEAUTÉ!

(Parent/Enfant de 4 à 6 ans)

125\$ / pour l'enfant avec
1 accompagnateur

NOUVEAUTÉ! - Partagez un moment complice en cuisine avec votre enfant grâce à notre nouveau cours Minis cuistots! Offrez à votre famille bien plus qu'un simple atelier de cuisine : une véritable expérience de connexion et de plaisir partagé. Ce cours parent-enfant est l'occasion idéale de découvrir ensemble les joies de la cuisine dans une ambiance chaleureuse et ludique. Guidés par notre animatrice passionnée, vous explorerez des recettes savoureuses, apprendrez des techniques de coupe sécuritaires et recevrez de précieux conseils nutritionnels. Chaque session est conçue pour favoriser l'entraide, la créativité et les rires, tout en préparant des plats qui raviront toute la famille. Minis cuistots, c'est bien plus qu'un cours : c'est du temps de qualité, des souvenirs à créer, et des liens qui se renforcent autour du plaisir de cuisiner ensemble.

🕒 Dimanche, 9h à 10h30 : Début le 21 septembre (10 sem.)

👤 Maëva Legre, animatrice passionnée de cuisine

🔗 Ingrédients et matériel inclus.



Danse créative - NOUVEAUTÉ!

(Parent/Enfant de 2 ans)

75\$ / pour l'enfant avec
1 accompagnateur

NOUVEAUTÉ! Partagez un moment complice avec votre enfant grâce à notre cours de danse créative parent/enfant! Conçu pour les tout-petits de 3 à 6 ans, ce cours invite adultes et enfants à explorer ensemble le plaisir du mouvement à travers des jeux dansés, des rythmes entraînants et des activités stimulantes. Chaque séance favorise la motricité, la coordination et l'expression de soi, tout en renforçant le lien affectif entre le parent et l'enfant. Une expérience joyeuse, douce et pleine de sourires à vivre en duo! Inscrivez-vous dès maintenant pour partager cette aventure en mouvement!

🕒 Samedi, 8h05 à 8h50: Début le 20 septembre (10 sem.)

👤 Lalie Painvin



Apprenti cuistot (7-14 ans)

125\$

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 21 septembre (10 sem.)

👤 Maëva Legre et Abigaël Caron, animatrices passionnées de cuisine

🔗 Ingrédients et matériel inclus. Dîner et/ou collation mangés sur place.



Ballet classique (3 à 6 ans)

75\$

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 25 septembre (10 sem.)

👤 Thalynchka Rendel, professeure de danse

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



Préscolaire, enfants et ados (suite)



Danse créative (3 à 6 ans)

75\$

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 (3-4 ans) ou 9h55 à 10h40 (3-4 ans) ou 10h50 à 11h35 (5-6 ans) : Début le 20 septembre (10 sem.)

👤 Lalie Painvin

Funky Jazz (5 à 12 ans)

75\$ (5-6 ans) 80\$ (7-12 ans)

RETOUR ! - Les fameux cours de Funky Jazz sont enfin de retour, pour le plus grand plaisir des jeunes danseurs! Offerts aux enfants de 5 à 6 ans, 7 à 9 ans et 10 à 12 ans, ces cours dynamiques sont l'occasion de bouger, de s'exprimer et de s'amuser en musique. Le Funky Jazz, c'est un mélange de hip-hop et de danse jazz, qui permet aux enfants d'explorer le rythme, la coordination et l'expression corporelle dans une ambiance ludique et motivante. Guidés par Océane, notre professeure passionnée et dynamique, les enfants apprendront des chorégraphies originales, tout en développant leur confiance en eux et leur sens du rythme. Que votre enfant soit débutant ou déjà un petit pro du dancefloor, les cours sont conçus pour s'adapter à tous les niveaux, avec des exercices variés, une approche progressive et surtout... beaucoup de plaisir! Un cours où l'énergie déborde, la créativité s'épanouit et où chaque enfant peut briller!

🕒 Samedi, 8h45 à 9h30 (5-6 ans) ; 9h35 à 10h30 (7-9 ans) ; 10h35 à 11h30 (10-12 ans) : Début le 20 septembre (10 sem.)

👤 Océane Choquette, professeure de danse d'expérience



MINI-NINJA (5 à 8 ans)

69\$

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 : Début le 20 septembre (8 sem.)

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



Multi-arts (4 à 9 ans)

90\$

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 découvriront de nouvelles techniques d'art créatives !

🕒 Jeudi 17h45 à 18h35 (4-6 ans) ; Jeudi 18h45 à 19h35 (7-9 ans)
Début le 25 septembre (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 !



Multi-arts plus (9 à 12 ans) - NOUVEAUTÉ!

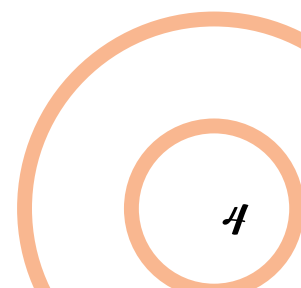
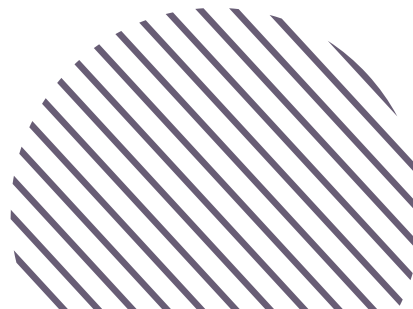
100\$

NOUVEAUTÉ! Dans le cours Multi-arts plus, on continue à explorer la peinture, le collage, le modelage et l'estampe, mais on développe et on perfectionne les techniques. Chaque projet proposé sera inspiré et basé sur l'un des nombreux courants artistiques de l'histoire de l'art. Une visite au musée, originale et immersive, viendra également enrichir l'expérience. De plus, plusieurs ateliers spécialisés sont au programme, dont un atelier de sérigraphie qui promet d'être des plus stimulants. Le cours Multi-arts plus saura donc nourrir leur créativité, améliorer leurs compétences d'artiste et leur procurer beaucoup de plaisir!

🕒 Lundi, 17h45 à 19h (9 à 12 ans) : Début le 22 septembre (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 !



Préscolaire, enfants et ados (suite)



THÉÂTRE - NOUVEAUTÉ!

75\$ (6-8 ans) 85\$ (9-15 ans)

NOUVEAUTÉ! - Plongez vos enfants dans le monde palpitant du théâtre 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 en théâtre. Sous la direction de nos animatrices dynamiques et expérimentées, ils exploreront le théâtre en incarnant des personnages, en collaborant avec confiance et en racontant des histoires captivantes. Des jeux amusants et des exercices engageants les aideront à développer leur présence, leur spontanéité, leur réactivité, leur communication, mais aussi leur connaissance de soi.

🕒 Dimanche, 9h30 à 10h30 ; Début le 21 septembre (10 sem.) 6-8 ans

🕒 Dimanche, 9h à 10h30 ; Début le 21 septembre (10 sem.) 9-12 ans

🕒 Dimanche, 10h45 à 12h15 ; Début le 21 septembre (10 sem.) 13-15 ans

👤 Abigaël Caron et Eliane Gardner



Contes en fête (pour tous) - NOUVEAUTÉ!

5\$ / personne

NOUVEAUTÉ! - Envie d'offrir à vos tout-petits des moments magiques sans vous ruiner? Ne cherchez plus! Nos nouveaux Contes en fête sont l'occasion rêvée de célébrer les grandes fêtes populaires en famille, dans une ambiance joyeuse et chaleureuse. Joignez-vous à nous pour souligner l'Halloween et Noël autrement, et ce, à travers des contes captivants, des bricolages amusants et des séances de maquillage qui émerveilleront vos enfants. Guidée par notre animatrice dynamique et attentionnée, chaque activité est pensée pour stimuler l'imaginaire et créer de beaux souvenirs. Contes en fête, c'est une façon originale, abordable et magique de célébrer les fêtes avec vos tout-petits! Déguisez vos enfants pour l'occasion!

🕒 Dimanche, 9h30 à 11h30
Halloween le 26 octobre et/ou Noël le 14 décembre

👤 Alexia Gaudet, diplômée du Certificat en Arts Plastiques de l'UQTR et en voie d'obtention du baccalauréat en enseignement des arts.



Amenez un jouet
que vous n'utilisez
plus et venez
l'échanger le 6
décembre!

Un jouet,
un échange

Préscolaire, enfants et ados (suite)



Karaté Shotokan

132\$ (1x sem.) 224,40\$ (2 ou 3 x sem.)*

Pour les garçons et les filles

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

- 🕒 Lundi, 18h30 à 19h30 : Début le 15 sept. (13 sem.)
- 🕒 Jeudi, 18h à 19h : Début le 18 sept. (13 sem.)
- 🕒 Samedi, 8h30 à 9h30 ou 10h50 à 11h50 ou 11h45 à 12h45 : Début le 20 sept. (13 sem.)

👤 Frédéric Bélanger, instructrice, ceinture noire 1er Dan

9 à 14 ans

- 🕒 Jeudi, 19h à 20h : Début le 18 sept. (13 sem.)
- 🕒 Samedi, 9h40 à 10h40 : Début le 20 sept. (13 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 : 40\$ - Ceinture verte, bleue, brune, noire : 50\$
Carte valide de septembre à août de chaque année.

Rabais : 30% sur 2ième x/sem et 100% sur 3e x semaine.
10% de rabais sur 2e inscription d'une même famille.



KARATE SHOTOKAN JKA
TROIS-RIVIÈRES • PAVILLON ST-ARNAUD

Soccer intérieur

100\$ (8-12 ans) 90\$ (4-7 ans)

Soccer intérieur RETOUR ! - Ce cours super dynamique permet aux jeunes garçons et filles d'apprendre et d'améliorer toutes sortes de techniques de soccer, tout en s'amusant ! Chaque séance est remplie d'activités, de défis et bien sûr... de vrais matchs pour se défouler ! Les jeunes auront l'occasion de perfectionner les techniques de base que tout bon joueur de soccer doit maîtriser - le tout dans un environnement sécuritaire, amical et motivant. Que tu sois débutant ou futur champion du monde, viens bouger, apprendre et t'amuser avec nous !

- 🕒 Vendredi, 17h30 à 18h30 (8-12 ans); Début le 19 septembre (10 sem.)
- 🕒 Dimanche, 8h30 à 9h20 (4-7 ans); Début le 21 septembre (10 sem.)

👤 Maude Paquet et Mathieu Basche



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.

- 🕒 Samedi 18 octobre 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 26 septembre ou 14 novembre de 8h30 à 16h30.

Samedi 13 décembre 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
819-374-2422 POSTE 9





Gymnastique

 En partenariat avec le Club de Gym TRM / www.gymtrm.ca
Programme la Fédération québécoise de gymnastique

Moustique (3-5 ans)* 130\$ - Récréatif (6-14 ans) 190\$
+ 51\$ 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 20 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 Promutuel Assurance! 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 19 septembre (9 sem.)

6-11 ans

 Samedi, 9h à 10h25 ou 10h45 à 12h10 ou 13h à 14h25 ou 14h45 à 16h10 : Début le 20 septembre (9 sem.)

 Complexe Sportif Promutuel Assurance (inscription au Pavillon St-Arnaud)



Trampoline (3 ans et +)

 En partenariat avec le Club de Trampoline Intercité

Parent-enfant (3-4 ans) 180\$
Initiation (4-5 ans) 155\$ - Récréatif (6-12 ans) 210\$
Pré-compétitif (6 ans et +) 265\$ mardi - 370\$ samedi
+ 51\$ pour les non-résidents de T.R.
+ 35\$ frais affiliation annuels ajoutés sur facture.
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 20 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 15 septembre (10 sem.)
Mercredi, 16h30 à 17h30 ou 17h45 à 18h45 : Début le 17 septembre (10 sem.)
Jeudi, 16h30 à 17h30 ou 17h45 à 18h45 : Début le 18 septembre (10 sem.)
Vendredi, 16h30 à 17h30 ou 17h45 à 18h45 : Début le 19 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 15 septembre (10 sem.)
Mercredi, 16h30 à 18h ou 18h15 à 19h45 : Début le 17 septembre (10 sem.)
Jeudi, 16h30 à 18h ou 18h15 à 19h45 : Début le 18 septembre (10 sem.)
Vendredi, 16h30 à 18h ou 18h15 à 19h45 : Début le 19 septembre (10 sem.)
Samedi, 9h à 10h30 ou 10h30 à 12h : Début le 20 sept. (10 sem.)

PRÉ-COMPÉTITIF (6 ans et +)

 Inscription réservée à ceux inscrits au printemps 2025. 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 16 septembre (10 sem.)
Samedi, 9 à 12h : Début le 20 septembre (10 sem.)



Guitare ou Piano individuel (8 ans et +) 259\$ + tx (14 sem) (Cours privés - 30 minutes) 277,50\$ + tx (15 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 12h, 12h30, 13h, 16h, 16h30, 17h, 17h30, 18h, 18h30, 19h, 19h30, 20h ou à 20h30 ; Début le 8 septembre (14 sem.)
- 🕒 Mardi, soit à 16h, 16h30, 17h, 17h30, 18h, 18h30, 19h, 19h30 ou à 20h ; Début le 9 septembre (15 sem.)
- 🕒 Vendredi, soit à 15h30, 16h, 16h30, 17h, 17h30, 18h30, 19h, 19h30 ou à 20h ; Début le 12 septembre (15 sem.)
- 🕒 Samedi, soit à 9h30, 10h, 10h30, 11h, 11h30, 12h30, 13h, 13h30, 14h, 14h30 ou à 15h ; Début le 13 septembre (15 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) 95\$+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 17h15 ; Début le 23 septembre (10 sem.)

📌 Prérequis : Avoir suivi le niveau Inter 2 et plus

Anglais - Cours privé À partir de 229\$+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 10h15 à 11h45 OU 13h à 14h ou 14h30 à 16h ou 16h30 à 17h30 ; Début le 22 septembre (10 sem.)
- 🕒 Mardi, 8h15 à 9h15; Début le 23 septembre (5 sem.)
- 🕒 Mercredi 8h15 à 9h15 ou 15h15 à 16h15 ou 16h30 à 17h30 ; Début le 24 septembre (10 sem.)
- 🕒 Jeudi, 8h45 à 9h45 ou 13h à 14h; Début le 25 septembre (10 sem.)

📌 Prérequis : être de niveau débutant 2 au minimum

Anglais - Cours semi-privé 220\$+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**

- 🕒 Mardi, 9h30 à 11h30 ou 13h30 à 15h30 ; Début le 23 septembre (10 sem.)
- 🕒 Mercredi, 9h30 à 11h30 ou 13h00 à 15h00 ; Début le 24 septembre (10 sem.)
- 🕒 Jeudi, 14h30 à 16h30 ; Début le 25 septembre (10 sem.)

📌 Prérequis : être niveau Intermédiaire et +

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 121\$+tx + notes de cours 19,25\$+tx

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

- 🕒 Jeudi, 18h30 à 20h30 ; Début 18 septembre (11 sem.)

Conversation espagnole - Cours privé 545\$+tx + notes de cours 19,25\$+tx

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

- 🕒 Mercredi, 11h15 à 12h15 ; Début 17 septembre (11 sem.)
- 🕒 Jeudi, 8h45 à 9h45 ou 13h30 à 14h30; Début 18 septembre (11 sem.)
- 🕒 Vendredi, 8h45 à 9h45 ou 13h à 14h OU 14h15 à 15h15 ; Début 19 septembre (11 sem.)

Conversation espagnole - 110\$+tx (10 sem.) 121\$ +tx (11 sem.) cours régulier + notes de cours 19,25\$+tx

Cours de groupe (par niveau)

- 🕒 Inter 3, Lundi 13h30 à 15h30 ; Début 15 septembre (10 sem.)
- 🕒 Avancé 3, Mardi 13h30 à 15h30 ; Début 16 septembre (11 sem.)
- 🕒 Avancé 3, Mercredi 9h à 11h ; Début 17 septembre (11 sem.)
- 🕒 Débutant 2 B, Mercredi 18h30 à 20h30 ; Début 17 septembre (11 sem.)

Conversation espagnole - 166\$+tx (10 sem.) 182\$+tx (11 sem.) cours intensif + notes de cours 19,25\$+tx

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

- 🕒 Niveau 2; Lundi, 9h à 12h ; Début 15 septembre (10 sem.)
- 🕒 Niveau 3; Mardi 9h à 12h ; Début 16 septembre (11 sem.)

📌 Le niveau 3 est réservé à ceux qui ont déjà suivi le niveau 2

LA CAMPAGNE DE FINANCEMENT SE POURSUIT !



UN PAS VERS L'AVENIR
INFORMEZ-VOUS À LA RÉCEPTION
POUR SAVOIR COMMENT CONTRIBUER



Aquarelle - Création d'abstractions

100\$+tx

NOUVEAUTÉ!

Matériel en sus si nécessaire environ 250\$

NOUVEAUTÉ! – Pour niveaux intermédiaire et avancé – Visitez plusieurs manières de créer une composition abstraite. Observez le rôle des couleurs dans la profondeur d'un tableau et voir comment elles réagissent entre elles.

🕒 Mardi, 13h à 16h ; Début le 16 septembre (6 cours) 1 mardi 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 - Découvrir et améliorer les techniques

100\$+tx

NOUVEAUTÉ!

Matériel en sus si nécessaire environ 250\$

NOUVEAUTÉ! – Pour niveaux intermédiaire et avancé – Découvrir et améliorer les techniques de l'aquarelle soutenues par des sujets figuratifs choisies avec les étudiants et la professeure.

🕒 Mercredi, 13h à 16h ; Début le 24 septembre (6 sem.) 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



Dessin noir et blanc

120\$+tx(2 hres)

150\$+tx (2.5 hres)

Matériel en sus si nécessaire environ 30\$

Cours sous forme d'atelier guidé par le professeur.

🕒 Lundi, 13h45 à 15h45 ; Début le 15 septembre (12 sem.) 2 hres

🕒 Vendredi, 12h45 à 15h15 ; Début le 19 septembre (12 sem.) 2.5 hres

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

📌 Liste de matériel fournie avant le 1er cours

Sculpture sur bois

167\$+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 18 septembre (10 sem.)

🕒 Vendredi, 13h00 à 16h00 ; Début le 19 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 ; Début le 18 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.

Procreate - Carnet de croquis virtuel - NOUVEAUTÉ!

200\$+tx

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 18 septembre (8 sem.)

👤 Lorraine Carpentier, retraitée de l'enseignement en cinéma

📌 Requis : 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 androïde émulée en Ipad peut aussi recevoir Procreate.

Laboratoire de cuisine végétarienne -1

120\$+tx

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

🕒 Mercredi, 10h à 13h ; Début le 24 septembre (4 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'exploitation de nouvelles découvertes (tempeh, millet, miso, etc.).

🕒 Mercredi, 10h à 13h ; Début le 22 octobre (4 sem.)

👤 Lucie Talbot, conseillère en santé

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



Peinture acrylique pour tous

120\$ à 180\$+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.

🕒 Lundi, 13h45 à 15h45; Début le 15 septembre (12 sem.) 2 hres 120\$

🕒 Mardi, 12h45 à 15h45; Début le 16 septembre (12 sem.) 3 hres 180\$

🕒 Vendredi, 12h45 à 15h15; Début le 19 septembre (12 sem.) 2.5 hres 150\$

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

📌 Liste de matériel fournie avant le 1er cours

Adultes | Santé & mieux-être (18 ans et +)

L'ABC de l'homéopathie

87\$+tx

Un cours de base pour apprendre à soigner les petits maux de tous les jours d'une façon simple et naturelle. En plus de comprendre les fondements de l'homéopathie, nous verrons que les maux de gorge, rhumes, sinusites, otites, allergies, problèmes digestifs... se règlent vite et bien avec le bon remède homéopathique. Un cours pratique et concret à la portée de tous qui ne demande pas de connaissances précises dans le domaine de la santé.

🕒 Mardi, 13h à 15h30 ; Début le 16 septembre (6 sem.)

👤 Ruth Lafrance, Homéopathe holistique

Alimentation hypotoxique et anti-inflammatoire

87\$+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.

🕒 Mardi 9h30 à 12h ; Début le 16 septembre (6 sem.)

👤 Ruth Lafrance, Homéopathe

Au coeur de soi

72\$+tx

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.

🕒 Mercredi 13h à 15h ; Début le 17 septembre (5 sem.)

👤 Ruth Lafrance, Homéopathe

Aromathérapie à la découverte des huiles essentielles

87\$+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.

🕒 Lundi 13h à 15h30 ; Début le 15 septembre (6 sem.)

👤 Ruth Lafrance, Homéopathe holistique



Bioanalogie (La clé de naissance) - NOUVEAUTÉ!

87\$+tx

NOUVEAUTÉ! Voici un cours inédit pour découvrir la subtilité et la profondeur de notre clé de naissance selon l'approche humaniste de la bioanalogie.

En portant un nouveau regard sur soi et sur les événements de notre vie, la lecture de notre clé de naissance nous permet de prendre conscience de certains comportements qui nous maintiennent dans un état de survie, mais qui peuvent aussi nous révéler toute notre richesse et notre créativité.

🕒 Mercredi 9h30 à 12h ; Début le 17 septembre (6 sem.)

👤 Ruth Lafrance, Homéopathe holistique

Guérir nos blessures

95\$+tx

+ 20\$+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.

🕒 Mercredi, 13h30 à 16h30 ; Début le 29 octobre (7 sem.)

👤 Alain Bellemare, thérapeute en croissance personnelle

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

Gestion des émotions

77\$+tx

+ 12\$+tx frais de documentation

Ce cours consiste à identifier nos émotions, comprendre leur utilité et apprendre à les gérer sainement afin de les exprimer avec maîtrise. Un journal de bord constitué de réflexions et d'exercices pratiques accompagne le cours.

🕒 Jeudi, 13h30 à 16h30 ; Début le 30 octobre (5 sem.)

👤 Alain Bellemare, thérapeute en croissance personnelle

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

Connaissance de soi - Niveau 1

136\$+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.

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

👤 Alain Bellemare, thérapeute en croissance personnelle

Saviez-vous que : les histoires vraies peuvent guérir - NOUVEAUTÉ!

126\$+tx

NOUVEAUTÉ! Dans ce cours, mon intention est de vous aider à prendre conscience de certains scénarios qui jalonnent votre vie, vous empêchant de vous épanouir comme vous le désireriez. Cette fois-ci, je le ferai en vous racontant des cas cliniques, des histoires vécues. Celles-ci seront accompagnées de principes de psychosomatique ou transgénérationnels afin d'en comprendre l'origine. Je suis certaine que plusieurs d'entre elles sèmeront une résonance en votre coeur et votre esprit. Au plaisir de se voir en septembre.

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

👤 Claudette Lévesque, diplômée psychogénéalogie



Qi gong et méditation bleue - NOUVEAUTÉ!

168\$+tx

NOUVEAUTÉ! Ce cours, accessibles à tous, permet d'entrer doucement dans la voie du calme. Pour ce faire, Nathalie vous guidera au travers de la méditation bleue et la pratique des Qi Gong des 5 organes. La méditation bleue est issue de la médecine tibétaine. Elle permet de renforcer l'immunité par la pratique de mantras et de visualisation de couleurs. Le Qi Gong des 5 organes vise à harmoniser et renforcer les cinq organes principaux (cœur, foie, rate, poumons et reins).



Mardi, 13h30 à 15h ; Début le 16 septembre (11 sem.)



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

Qi gong bao jian gong pour nourrir l'intérieur

168\$+tx

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.



Jeudi, 14h45 à 16h15 ; Début le 18 septembre (11 sem.)



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

Relaxation yogique - NOUVEAUTÉ!

135\$+tx

NOUVEAUTÉ! – Relaxation guidée entrecoupée de postures douces au tapis pour relâcher encore mieux le corps. Mis au défi de ne pas s'endormir, pas de punition si vous manquez votre coup ! Apportez votre tapis, coussin et couverture. Vous en avez besoin, vous le permettrez-vous ?



Jeudi, 14h45 à 15h45 ; Début le 18 septembre (12 sem.)



Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

Tarot 1

126\$+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.



Mardi, 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 - 24 mouvements

114\$+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 17 septembre (11 sem.)



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



Tai Ji Quan style Yang - 42 mouvements

114\$+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 Wuhao). 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.

*Réservé aux personnes ayant suivi ce cours lors de sessions antérieures ou aux personnes qui connaissent déjà cette forme de Tai Ji Quan.



Jeudi, 13h30 à 14h30 ; Début le 18 septembre (11 sem.)



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



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

La force libératrice de votre nom

135\$+tx

Aimez-vous votre nom? C'est pourtant celui choisi par vos parents à la naissance et par vous. Rejoignez-nous pour apprendre à vous connecter à vous-même et réveiller ainsi vos richesses intérieures. La numérologie est une science mathématique et non un art divinatoire. Venez découvrir votre couleur personnelle, votre mission de vie et les cycles qui vous affectent.



Dimanche, 13h à 16h ; Début le 12 octobre (5 sem.)



Sylvie Doucet et Suzelle Mongrain



Yoga - Apprentissage respiratoire

84\$+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 pensiez?

🕒 Jeudi, 13h15 à 14h30 ; Début le 18 septembre (6 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

Yoga - Apprentissage respiratoire -2 NOUVEAUTÉ!

84\$+tx

NOUVEAUTÉ! Pour approfondir l'apprentissage respiratoire ou par intérêt pour le pranayama. On explore la saine respiration et des techniques de contrôle du souffle variées dans des séances très très douces où l'emphase est mise sur la respiration consciente et ses effets.

🕒 Jeudi, 13h15 à 14h30 ; Début le 30 octobre (6 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

Yoga - Niveau 2

168\$+tx

Après quelques sessions ou années de pratique, intérêt marqué pour le yoga, au-delà des postures. Philosophie, asana, pranayama, ateliers, méditation. Beaucoup de variétés 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 15 septembre (12 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

Yoga des 5 éléments - NOUVEAUTÉ!

168\$+tx

NOUVEAUTÉ! – Pour tous les niveaux de pratiquants, le cours sera aménagé pour le groupe. Séances de postures sur le thème de chacun des 5 éléments qui constituent la matière, et donc notre anatomie, selon la philosophie du yoga. Relaxation guidée en fin de séance..

🕒 Lundi, 13h15 à 14h30 ; Début le 15 septembre (12 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée



Yoga douceur sur chaise (pour tous)

168\$+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 16 septembre (12 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

Yoga douceur - Niveau 3

168\$+tx

Après plusieurs années de pratique, continuité et profondeur.

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

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

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

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

Yoga pour tous et débutant

168\$+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 15 septembre (12 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

Adultes | Danse (18 ans et +)



Baladi - Débutant

115,50\$+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, 17h15 à 18h05, Début le 15 septembre (12 sem.)

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

Baladi - Intermédiaire

115,50\$+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, 18h10 à 19h ; Début le 15 septembre (12 sem.)

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

Baladi - Groupe chorégraphique

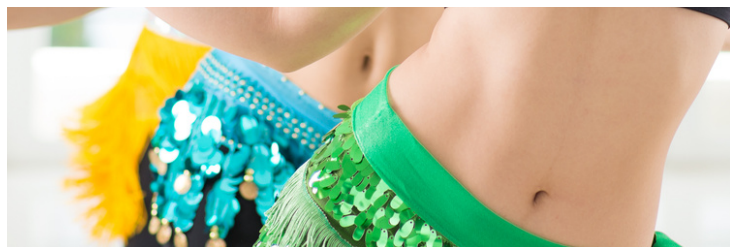
80\$+tx

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, 19h à 19h45 ; Début le 15 septembre (12 sem.)

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

📌 Prérequis : avoir des bases en danse orientale



Danse en ligne et danse en ligne country

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

🕒 Mardi, 14h30 à 15h30 (débutant premiers pas) ou 15h30 à 16h30 (Débutant 2 avec expérience)

🕒 Mardi, 19h à 20h (débutant) ou 20h à 21h (Novice/intermédiaire)

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

🕒 Mardi, 18h à 19h (Intermédiaire)

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

💰 12\$ / personne 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.

👤 Martine Bonneau, professeure de danse depuis plusieurs années

Pour information et inscription : (819) 244-5902

-Début semaine du 16 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.

🕒 Samedi 25 octobre, 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.

🕒 Samedi 25 octobre, de 8h à 16h

Secourisme général

135\$

Prise en charge d'une situation d'urgence. 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 et dimanche, 25 et 26 octobre, de 8h à 16h



Adultes | Informatique (18 ans et +)

100% techno avec Michel Deshaies

Technologue en communication

IPAD OU IPHONE - DÉBUTANT

104\$+tx

+10\$ 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 15 septembre (5 sem.)

📌 Le participant apporte son IPAD ou IPHONE

IPAD OU IPHONE - Niveau 2

62\$+tx

+10\$ 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 27 octobre (3 sem.)

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

Tablette ou téléphone Androïde - Débutant

125\$+tx

+10\$ de frais pour la documentation

SAMSUNG ET AUTRES 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 16 septembre (6 sem.)

📌 Le participant apporte sa tablette ou son téléphone intelligent.

Facebook et Messenger - Débutant

62\$+tx

+10\$ 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 28 octobre (3 sem.)

🕒 Appareil Androïde : Mardi, 13h30 à 15h30 ; Début le 28 octobre (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

42,50\$+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 15 septembre (13 sem.)

🕒 Mardi, 14h15 à 15h10 ; Début le 16 septembre (13 sem.)

🕒 Jeudi, 10h à 10h55 ou 14h30 à 15h25 ; Début le 18 septembre (13 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'ami(e)s
- Discuter ou débattre de différents sujets
- Boire un bon café!
- Dès le 23 septembre

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



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



Autodéfense

131\$+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 avant tout mettre en pratique une prise de conscience à chaque instant.

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

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

Badminton ou Pickleball - LIBRE

227\$+tx (14 sem.)

243\$+tx (15 sem.)

Location de terrain : plusieurs plages horaires disponibles.

🕒 Plages horaires disponibles du lundi au vendredi.
Début : Semaine du 8 septembre (14 ou 15 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 ou communiquez avec nous 819-374-2422 # 0

Cours privé de Pickleball

49\$+tx/ l'heure
Pour 1 personne

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

60\$+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, 10h à 10h55 ou 15h à 15h55 ou 18h à 18h55 Début le 8 sept. ou le 6 oct. ou le 3 nov. (4 sem.)

🕒 Mardi, 10h à 10h55 Début le 9 sept. ou le 7 oct. ou le 4 nov. (4 sem.)

🕒 Mercredi, 10h à 10h55 ou 18h à 18h55 Début le 10 sept. ou le 8 oct. ou le 5 nov. (4 sem.)

🕒 Jeudi, 10h à 10h55 ou 14h à 14h55 ou 15h à 15h55 : Début le 11 sept. ou le 9 oct. ou le 6 nov. (4 sem.)

🕒 Vendredi, 10h à 10h55 ou 13h à 13h55 : Début le 12 sept. ou le 10 oct. ou le 7 nov. (4 sem.)

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

🔑 Matériel fourni

Ligues récréatives de Pickleball

143\$+tx / 13 sem.

154\$+tx / 14 sem.

165\$+tx / 15 sem.

176\$+tx / 16 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 11h à 12h55 (Débutant) ou 16h à 17h55 (Inter.) Début le 8 sept. (15 sem.)

Mardi 11h à 12h55 (Avancé) ou 16h à 17h55 (Débutant) ou 18h à 19h55 (Avancé) Début le 9 sept. (15 sem.)

Mercredi 11h à 12h55 (Débutant) ou 16h à 17h55 (Avancé) Début le 10 septembre (15 sem.)

Jeudi 11h à 12h55 (Débutant) ou 16h à 17h55 (Inter.) ou 18h à 19h55 (Avancé) Début le 11 septembre (15 sem.)

Vendredi 11h à 12h55 (Avancé) Début le 12 septembre (16 sem.)

Samedi 13h à 14h55 (Débutant) : Début le 13 septembre (14 sem.)

Dimanche 10h à 11h55 (Débutant) ou 12h à 13h55 (Inter.) ou 14h à 15h55 (Avancé) ou 18h à 19h55 (Avancé) Début le 14 sept. (13 sem.)

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

🔑 Vous devez fournir votre propre matériel

⚠️ Prérequis : Avoir une notion de ce sport (10% de réduction sur un 2e ou 3e horaire de ligue lorsqu'ils sont sur la même facture)

Karaté Shotokan 15 ans et +

143\$+tx / 1x sem
30% de rabais pour la deuxième horaire

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 19h30 à 21h ou le jeudi 20h à 21h30; Début le 15 ou le 18 sept. (13 sem.)

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

Karaté matinal 18 ans et + : 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.

🕒 Mardi 8h à 9h30 ; Début le 16 septembre (13 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 : 40\$ - Ceinture verte, bleue, brune, noire : 50\$
Carte valide de septembre à août de chaque année.

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



KARATE SHOTOKAN JKA
TROIS-RIVIÈRES • PAVILLON ST-ARNAUD

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

Début des cours : Semaine du 15 septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
TRX 9h à 9h55 (Véronique)	Trampo Fitness 9h à 9h55 (Véronique)	Zumba 9h à 9h55 (Véronique)	TRX 9h à 9h55 (Véronique)
Entraînement semi-privé 10h à 10h55 (Véronique)	Pilates douceur 10h à 10h55 (Véronique)	Aérobic sans sauts 10h à 10h55 (Véronique)	Essentrics 9h à 9h55 (Éliane)
Étirements et détente 11h à 11h55 (Véronique)	Entraînement semi-privé 11h à 11h55 (Véronique)	Bungee Fitness 11h à 11h55 (Véronique)	Entraînement semi-privé 11h à 11h55 (Véronique) 12h05 à 13h (Véronique)
Mise en forme douceur 13h15 à 14h10 (Véronique)	Zumba GOLD 13h15 à 14h10 (Véronique)	Mise en forme douceur 13h15 à 14h10 (Véronique)	Pilates douceur 13h15 à 14h10 (Véronique)
Zumba GOLD 14h15 à 15h10 (Véronique)	Bungee Fitness 15h15 à 16h10 (Véronique)	Étirements et détente 14h15 à 15h10 (Véronique)	
Zumba 16h15 à 17h10 (Stéphanie)	TRX 16h15 à 17h10 (Stéphanie)	Bungee Fitness 15h15 à 16h10 (Véronique)	
		Zumba 16h15 à 17h10 (Véronique)	
Kangoo Jumps 17h15 à 18h10 (Stéphanie)	Essentrics 18h00 à 18h55 (Éliane)	Zumba 18h30 à 19h25 (Stéphanie)	
Zumba 18h30 à 19h25 (Stéphanie)		BUNGEE FITNESS 19h35 à 20h30 (Stéphanie)	

Vos entraîneuses:

VÉRONIQUE, kinésiologue
STÉPHANIE, entraîneuse certifiée
ÉLIANE, entraîneuse certifiée



Adultes | Aérobic - mise en forme (16 ans et +) - Description des cours



Cours de 55 minutes

Rabais progressif si plus d'un cours

Aérobic sans sauts

136\$+tx / 13 sem.

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

Pilates douceur

136\$+tx / 13 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

163\$+tx / 13 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

136\$+tx / 13 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

136\$+tx / 13 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

136\$+tx / 13 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

136\$+tx / 13 sem.

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

Zumba®

136\$+tx / 13 sem

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

Kangoo Jumps

136\$+tx / 13 sem.
156\$+tx / 13 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®

136\$+tx / 13 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

136\$+tx / 13 sem

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

Entraînement - semi-privé

239\$+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 15 septembre (13 sem.)



Véronique Chrétien, kinésiologue



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 (198\$+tx)

B - Plan A + accès aux cours de groupe de 10 places et plus de votre professeur Véronique (excluant entraînement semi-privé) (302\$+tx)

C - Plan A + accès à une plage horaire de l'entraînement semi-privé selon les disponibilités (voir horaire du semi-privé) (323\$+tx)

D - Plan A + B + accès à une plage horaire de l'entraînement semi-privé selon les disponibilités (voir horaire du semi-privé) (444\$+tx)



Disponibilité à déterminer avec la kinésiologue ; Début : Semaine du 15 sept.



Véronique Chrétien, kinésiologue

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



Approche énergétique - Atelier d'énergie - Niveau 1

114\$+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.

🕒 Samedi 18 octobre de 10h à 16h

👤 Sylvie Doucet, Énergéticienne

Approche énergétique - Atelier d'énergie - Niveau 2

114\$+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.

🕒 Samedi 8 novembre de 10h à 16h

👤 Sylvie Doucet, Énergéticienne

📌 Prérequis : avoir assisté à l'atelier - Niveau 1

Approche énergétique - Atelier d'énergie - Niveau 3

114\$+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.

🕒 Samedi 29 novembre de 10h à 16h

👤 Sylvie Doucet, Énergéticienne

📌 Prérequis : avoir assisté à l'atelier - Niveau 2

NOUVEAUTÉ ! Qi gong et voix

53\$+tx / personne

Cet atelier combine deux pratiques complémentaires : le Qi Gong, art énergétique chinois, et le travail vocal. Il vise à harmoniser le corps, la respiration et la voix, en cultivant la présence, l'énergie vitale et l'expression de soi

🕒 Vendredi 17 octobre de 13h30 à 16h30

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

NOUVEAUTÉ ! Yoga : l'insomnie

31\$+tx / personne

Parlons des multiples causes de l'insomnie et des outils du yoga pour l'atténuer ou au moins compenser un peu ses effets. L'atelier se terminera par une relaxation guidée au sol ou sur la chaise, amenez votre doudou !

🕒 Mercredi 8 octobre, de 15h à 16h30

👤 Anne Gauthier professeure et formatrice diplômée

NOUVEAUTÉ ! Yoga : les 5 causes de la souffrance

31\$+tx / personne

Pourquoi une situation nous bouleverse et une autre pas du tout ? Est-ce qu'il y a une différence entre douleur et souffrance. Comme le yoga sert à cultiver plus d'harmonie en nous, on y a exploré les facteurs nuisibles, dont les 5 causes de la souffrance. Elles font parties de nous, mais les connaître aide à s'entraîner à les désamorcer avant l'explosion. Plus on se connaît, moins on subit !

🕒 Mercredi 5 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 + !*

Exprimer le meilleur de soi

20\$+tx / personne

Il y a en chacun de nous une dimension joyeuse, lumineuse, amoureuse qui ne demande qu'à s'exprimer. Accéder à ce que nous sommes réellement nous permet de prendre contact avec la pulsion créatrice qui nous anime et nous projette dans un espace de plaisir et de liberté. Une invitation à réfléchir aux différentes façons de manifester notre puissance et vibrer à ce qui nous fait du bien en exprimant le meilleur de nous-mêmes.



Mercredi 10 septembre de 13h30 à 15h



Ruth Lafrance

Gratitude, bienveillance et abondance

20\$+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.



Mardi 4 novembre de 13h30 à 15h



Ruth Lafrance

NOUVEAUTÉ! La régulation du système nerveux

20\$+tx / personne

Notre système nerveux influence notre énergie, notre digestion, notre sommeil, notre concentration et même notre façon de gérer les émotions. Un système nerveux en hypervigilance qui réagit à tout et qui nous maintient en mode survie nous empêche de fonctionner de manière optimale.

Cette conférence est une belle occasion de comprendre le fonctionnement du système nerveux ainsi que les raisons pour lesquelles on n'arrive pas à retrouver un état de calme et d'équilibre. Certaines techniques faciles à exécuter seront enseignées pour vous aider à retrouver un sentiment de paix et de sécurité.



Mardi 11 novembre de 13h30 à 15h



Ruth Lafrance, Homéopathe

La cinquantaine et son après

20\$+tx / personne

Plusieurs problèmes de santé se manifestent dans la cinquantaine et coïncident souvent avec une prise de poids, des problèmes digestifs, une baisse d'énergie, de l'anxiété, de l'insomnie... Sommes-nous condamnés à vivre un tel déclin? 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.



Jeudi 11 septembre de 13h30 à 15h



Ruth Lafrance, Homéopathe

Le microbiote : notre deuxième cerveau

20\$+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.



Mardi 9 septembre de 13h30 à 15h



Ruth Lafrance, Homéopathe

***Les conférences doivent être sur la même facture**

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