

PROGRAMMATION AUTOMNE 2026



**Préinscriptions
dès le 22 juin**
**Inscriptions générales
dès le 30 juin**

Heures d'ouverture

Horaire régulier :

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

Horaire estival (8 juin au 31 août):

Lundi au vendredi : 8h30 à 12h et
de 13h à 16h30

Début des activités

Semaine du 14 septembre 2026

(selon les activités)

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

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. *Des frais
de 5\$ pour la création de
dossier peuvent s'appliquer.*

Visitez notre site web !

WWW.PAVILLONST-ARNAUD.COM



SUIVEZ-NOUS ÉGALEMENT SUR LES MÉDIAS SOCIAUX

 Loisirs Pavillon St-Arnaud

 loisirpsa

TABLE DES MATIERES

Parent-enfant

Mini-ninja	3
Yoga et pleine conscience	3

Préscolaire, enfants et ados

Aide aux devoirs	3
Apprenti cuisinier	3
Arts de la scène	3
Ateliers créatifs	3
Danse Afro	4
Danse créative	4
Gymnastique adapté	4
Karaté Shotokan	4
Mini-ninja	5
Multi-arts	5
Multi-arts plus	5
Yoga et pleine conscience	5

Secourisme

Gymnastique

Trampoline

Enfants et adultes | Musique

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

Adultes | Langues

Anglais	7
Espagnol	7

Adultes | Arts & culture

Aquarelle	8
Dessin noir et blanc	8
Initiation au crochet	8
Tricot	8
Peinture acrylique	8
Procreate 1	8
Sculpture sur argile	8
Sculpture sur bois	8

Adultes | Santé & mieux-être

À la découverte des huiles essentielles	9
Alimentation hypotoxique et ant-inflammatoire	9
Atelier d'autohypnose	9
Chrono-nutrition, poids santé et meilleure digestion	9
Cuisine du monde	9
Le détachement	9
La régulation du système nerveux	9
Le langage du corps psychosomatique niv.1	9
Qi Gong des reins	10
Qi Gong et méditation bleue	10
Retrouver sa confiance, sa force et ...	10
Tai Ji Quan style Yang - 24	10
Tai Ji Quan style Yang - 42	10
Tarot 1	10
Yoga - Niveau 1	11
Yoga des 5 couches de l'humain	11
Yoga douceur et sur chaise	11
Yoga douceur - Niveau 3	11
Yoga pro-sommeil	11

Adultes | Danse

Baladi - Débutant	12
Baladi - Intermédiaire	12
Baladi - troupe Holiday	12
Danse en ligne	12
Danse en ligne country	12
Soirée dansante samedi	12

Adultes | Secourisme

Réanimation cardio respiratoire	12
Secourisme d'urgence	12
Secourisme général	12

Adultes | Informatique

Ipad ou Iphone - Débutant	13
Tablette ou téléphone Androïde - Débutant	13

Adultes | Viactive

13

Adultes | Activité communautaire

Café partage	13
Club de marche	13
CRÉATIVI-THÉ	13
Soirée coloriage	13

Adultes | Sport

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

Adultes | Aérobic

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

Adultes | Ateliers d'une journée

Enfants | Ateliers d'une journée

Adultes | Conférences 17 à 19

Parent-enfant



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

75\$ /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.

🕒 Samedi, 9h à 9h50 ; début le 19 septembre (8 sem.)

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



NOUVEAU ! Yoga et pleine conscience (Parent/Enfant de 3 à 9 ans)

125\$ /pour l'enfant avec
1 accompagnateur

Ce cours offre un espace chaleureux où parents et enfants peuvent se retrouver, bouger et se détendre ensemble. À travers des postures de yoga accessibles, des jeux de mouvement et des activités à deux, les participants développent leur souplesse, leur coordination et leur complicité.

Le cours parent-enfant est avant tout une expérience partagée : rire, explorer, s'ancrer et découvrir des outils de bien-être à utiliser au quotidien. Une belle façon de renforcer le lien familial tout en s'offrant un moment de douceur.

🕒 Jeudi, 17h30 à 18h10 ; début le 17 septembre (10 sem.)

👤 Katy Gélinas, professeure diplômée de yoga Prana Vinyasa et certifiée en yoga et pleine conscience pour enfants



Précolaire, enfants et ados



NOUVEAU ! Aide aux devoirs et méthodes d'études 50\$

Un accompagnement ludique et bienveillant pour aider les enfants à mieux comprendre leurs devoirs, leur autonomie et développer des techniques adaptées à leurs besoins. Le tout, dans une ambiance décontractée. Collation fournis! 8 à 12 ans.

🕒 Lundi, 16h15 à 17h15 ou jeudi, 16h15 à 17h15 ; début le 14 ou 17 sept. (10 sem.) Pas de rencontre le 12 octobre (ACTION DE GRÂCES)

👤 Juliette Carpentier, étudiante exemplaire

👉 Les participants doivent apporter leurs devoirs et travaux.

Apprenti cuisinier (7-12 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.

🕒 Samedi, 10h à 11h30 ; début le 19 septembre (10 sem.)

👤 Maéva Legré, animatrice passionnée de cuisine

👉 Ingrédients et matériel inclus.

NOUVEAU ! Arts de la scène (5 à 10 ans) 80\$

Ce cours offre un espace créatif où les enfants découvriront différents type d'arts scénique tel que le théâtre, l'expression corporelle et l'improvisation tout en développant leur imagination et leur aisance en groupe. La confiance et la découverte de soi seront à l'honneur.

🕒 Samedi, 9h à 10h (5-7 ans) ou samedi, 10h15 à 11h15 (8-10 ans) ; début le 19 septembre (10 sem.)

👤 Madelyne Marin, passionnée d'arts

NOUVEAU ! Ateliers créatifs 10\$ par atelier

Bracelet de l'amitié (7 à 12 ans)

Cette activité t'initiera à la fabrication de bracelets d'amitié à partir de fils colorés. Tu apprendras les nœuds de base afin de créer des motifs originaux et repartir fièrement avec tes créations !

🕒 Jeudi 24 septembre, de 18h30 à 20h

Initiation au crochet (9 à 12 ans)

Cette activité te fera découvrir le crochet tout en t'amusant! Tu apprendras les points de base (chaînette, maille coulée, maille serrée, demi-bride, etc.) et tu pourras ensuite mettre tes nouvelles habiletés en pratique avec un projet personnalisé

🕒 Jeudi 22 octobre, de 18h30 à 20h

Initiation au point de croix (9 à 12 ans)

Cette activité te fera découvrir le point de croix qui est un travail d'aiguille très créatif. Il te permet de réaliser plusieurs type de création et travaillera ta minutie !

🕒 Jeudi 12 novembre, de 18h30 à 20h

👤 Laurie Bergeron, passionnée d'artisanat

👉 Matériel inclus.



Danse Afro (5 à 8 ans)

75\$

L'afro danse est un style dynamique et amusant inspiré de plusieurs danses africaines et rempli d'énergie. Ces cours permettent de bouger, s'amuser et gagner en confiance dans une ambiance positive. Tous les enfants sont les bienvenus.

🕒 Jeudi, 17h45 à 18h30 (5-6 ans) ou 18h45 à 19h30 (7-8 ans) ;
début le 17 septembre (10 sem.)

👤 Maéva Legré, passionnée de danse

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!

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

👤 Noémie Gingras, professeure de danse d'expérience

🕒 Samedi, 9h à 9h50 (3-4 ans) ; début le 19 septembre (10 sem.)

👤 Maéva Legré, passionnée de danse

Gymnastique rythmique

La gymnastique rythmique dans le cadre du mouvement Olympiques spéciaux Québec est un sport adapté pour les personnes qui vivent avec une déficience intellectuelle et/ou l'autisme. Cette pratique sportive est accessible, quel que soit le niveau du participant. Elle combine musique, mouvements chorégraphiés, danse et manipulation d'engins comme le ruban, le cerceau, la corde, les massues ou le ballon pour les femmes et la corde, les massues, la baguette ou les anneaux pour les hommes. L'objectif est de favoriser la confiance en soi, la motricité fine, la créativité et l'inclusion sociale.

🕒 Mardi, 17h30 à 19h ; début le 15 septembre (10 sem.)

📌 Contactez-nous pour plus d'information.



Olympiques spéciaux
Québec

Karaté Shotokan

122\$ (1x 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.)

6 à 9 ans

🕒 Lundi, 17h30 à 18h30 ; début le 14 septembre (12 sem.)

🕒 Jeudi, 17h30 à 18h30 ; début le 17 septembre (12 sem.)

5 à 9 ans

🕒 Samedi, 8h30 à 9h30 ou 10h40 à 11h40 ou 11h45 à 12h45 ;
début le 19 septembre (12 sem.)

10 à 14 ans

🕒 Lundi, 18h30 à 19h30 ; début le 14 septembre (12 sem.)

🕒 Jeudi, 18h30 à 19h30 ; début le 17 septembre (12 sem.)

🕒 Samedi, 9h35 à 10h35 ; début le 19 septembre (12 sem.)

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

👤 Frédérik Bélanger, instructrice, ceinture noire 1er Dan

📅 Pas de cours le lundi 12 octobre (ACTION DE GRÂCES)

*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



LOCATION DE SALLE

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

POUR INFORMATIONS
WWW.PAVILLONST-ARNAUD.COM
819-374-2422 POSTE 9



Préscolaire, enfants et ados (suite)



MINI-NINJA (5 à 8 ans)

72\$

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, notre instructeur qualifié guidera les enfants à travers un parcours spécialement conçu pour favoriser le développement moteur, l'équilibre, la coordination et la confiance en soi. Les activités variées incluent des sauts, des escalades douces, des équilibres sur des poutres basses, des passages sous ou au-dessus d'obstacles adaptés à leur taille.

🕒 Samedi 10h à 10h50 ; début le 19 septembre (8 sem.)

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



Multi-arts (4 à 9 ans)

95\$

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 !

🕒 Jeudi 17h45 à 18h35 (4-6 ans) ou 18h45 à 19h35 (7-9 ans) ; début le 17 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 ! Exposition le 29 novembre.

Multi-arts plus (9 à 12 ans)

105\$

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 ont un 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 14 septembre (10 sem.)
Pas de cours le 12 octobre (ACTION DE GRÂCES)

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

📌 Matériel inclus ! Exposition le 29 novembre.



NOUVEAU ! Yoga et pleine conscience

125\$-135\$

Ce cours invite les enfants à découvrir le yoga de façon ludique et bienveillante. À travers des postures simples, des jeux de mouvement et des exercices de respiration, ils apprennent à mieux connaître leur corps, à développer leur concentration et à canaliser leur énergie.

Des moments de pleine conscience — comme des visualisations, l'écoute du souffle ou de petites méditations guidées — les aident à cultiver le calme, la confiance en soi et la gestion des émotions.

Une activité douce et amusante qui favorise le bien-être, la détente et l'épanouissement au quotidien.

🕒 Jeudi, 16h30 à 17h15 (11-15 ans) OU 18h20 à 19h (5-10 ans) ; début le 17 septembre (10 sem.)

👤 Katy Gélinas, professeure diplômée de yoga Prana Vinyasa et certifiée en yoga et pleine conscience pour enfants



Gardiens avertis (11-15 ans ou 5e année scolaire complétée) 65\$

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 !

🕒 Vendredi, 25 septembre ou 13 novembre de 8h30 à 16h30 OU Samedi 10 octobre ou 24 octobre, 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. Il s'agit d'une excellente préparation pour le cours de Gardiens avertis.

🕒 Samedi 17 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.



Ambulance Saint-Jean



Gymnastique

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

Moustique (3-5 ans)* 135\$ - Récréatif (6-14 ans) 200\$
+ 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 19 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 18 septembre (9 sem.)

6-11 ans

🕒 Samedi, 9h à 10h25 ou 10h45 à 12h10 ou 13h à 14h25 ou 14h45 à 16h10 ; début le 19 septembre (9 sem.)

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



Trampoline

👤 En partenariat avec le Club de Trampoline Intercité

Parent-enfant (3-4 ans) : 190\$ par duo pour 10 semaines
Initiation (4-5 ans) : 165\$ pour 10 semaines
Récréatif (6-12 ans) : 225\$ pour 10 semaines
Pré-compétitif (6 ans et +) : 280\$ (2h) 390\$ (3h) pour 10 semaines
+ 51\$ pour les non-résidents de T.R.
+ 36\$ frais affiliation annuels ajoutés sur facture.
Valides pour 1 an, soit du 1er septembre au 31 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. Ce cours permet de créer un premier contact avec le monde du trampoline. Le cours est dirigé par un entraîneur qui montre et explique les exercices, qui aide votre enfant à développer ses capacités et qui encourage sa progression.

🕒 Samedi de 9h à 10h ; début le 19 septembre

👤 Le parent et l'enfant doivent être affilié (frais d'affiliation x2)

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.

🕒 Mardi, 16h30 à 17h30 ou 17h45 à 18h45 ; début le 15 septembre
Mercredi, 16h30 à 17h30 ou 17h45 à 18h45 ; début le 16 septembre
Jeudi, 16h30 à 17h30 ou 17h45 à 18h45 ; début le 17 septembre
Vendredi, 16h30 à 17h30 ou 17h45 à 18h45 ; début le 18 septembre
Samedi, 10h à 11h ou 11h à 12h ; début le 19 septembre

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.

🕒 Mardi, 16h30 à 18h ou 18h15 à 19h45 ; début le 15 septembre
Mercredi, 16h30 à 18h ou 18h15 à 19h45 ; début le 16 septembre
Jeudi, 16h30 à 18h ou 18h15 à 19h45 ; début le 17 septembre
Vendredi, 16h30 à 18h ou 18h15 à 19h30 ; début le 18 septembre
Samedi, 9h à 10h30 ou 10h30 à 12h ; début le 19 septembre

PRÉ-COMPÉTITIF (6 ans et +)

⚠️ Inscription réservée à ceux inscrits au printemps 2026. 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.

🕒 Lundi, de 18h à 20h ; début le 14 septembre
Samedi, 9 à 12h ; début le 19 septembre

📌 Veuillez noter qu'il n'y aura pas de cours de trampoline le 12 octobre (ACTION DE GRÂCES) et qu'il pourrait y avoir des annulations de cour dû à des compétitions, ceux-ci seront repris à la fin de la session. Les dates vous seront mentionnées par votre entraîneur.



Guitare ou Piano individuel (8 ans et +) 252\$ + tx (14 sem)
 (Cours privés - 30 minutes) 270\$ + 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, entre 13h et 20h45 (bloc de 30 minutes) ; début le 14 sept. (14 sem.)
Pas de cours le 12 octobre. (ACTION DE GRÂCES)
- 🕒 Mardi, entre 11h30 et 20h30 (bloc de 30 minutes) ; début le 8 sept. (15 sem.)
- 🕒 Vendredi, entre 15h30 et 20h15 (bloc de 30 min.) ; début le 11 sept. (15 sem.)
- 🕒 Samedi, entre 9h et 15h15 (bloc de 30 min.) ; début le 12 sept. (15 sem.)

👤 Gabriel «Myco» Côté, musicien

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



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

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

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

Anglais avec Mona Frylink 👤

Anglais - Cours privé

À partir de 465\$+tx
+ notes de cours 75\$+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 13h à 14h OU 14h15 à 15h15 OU 15h30 à 16h30 OU 16h45 à 17h45 ; début le 14 septembre (10 semaines)
Pas de cours le 12 octobre (ACTION DE GRÂCE)
- 🕒 Mardi, 8h15 à 9h15 OU 15h15 à 16h15 OU 16h30 à 17h30 ; début le 15 septembre (10 semaines)
- 🕒 Mercredi 8h15 à 9h15 OU 14h45 à 15h45 OU 16h à 17h ; début le 16 septembre (10 semaines)
- 🕒 Jeudi, 8h45 à 9h45 OU 13h à 14h OU 14h30 à 15h30 OU 15h45 à 16h45 ; début le 17 septembre (10 semaines)

📌 Prérequis : être de niveau débutant 2 au minimum

Anglais - Cours semi-privé

168\$+tx (90 minutes)
225\$+tx (120 minutes)
+ 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.

- 🕒 Mardi, 9h30 à 11h30 OU 13h à 15h ; début le 15 septembre (10 sem.)
- 🕒 Mercredi, 13h00 à 14h30 ; début 16 septembre (10 sem.)

📌 Prérequis : être niveau Intermédiaire et +

Espagnol avec Marité Salas 👤

Conversation espagnol - Cours privé

550\$+tx
+ notes de cours 22\$+tx

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

- 🕒 Jeudi, 9h à 10h ou 13h30 à 14h30 ; début 17 septembre (11 sem.)
- 🕒 Vendredi, 8h45 à 9h45 ou 13h à 14h ou 14h15 à 15h15 ; début le 18 sept. (11 sem.)

Conversation espagnol -cours régulier

127\$ +tx
+ notes de cours à partir de 22\$+tx

Cours de groupe par niveau :

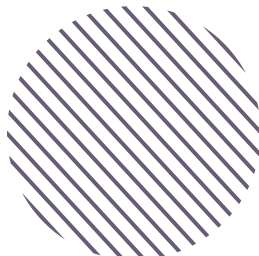
- Avancé 1 - Lundi, 13h30 à 15h30 ; début le 14 sept. (11 sem.) Pas de cours le 12 octobre (ACTION DE GRÂCES)
- 🕒 Avancé 3 - Mardi, 13h30 à 15h30 ; début le 15 sept. (11 sem.)
- Débutant 1-B - Mardi, 18h30 à 20h30 ; début le 15 sept. (11 sem.)
- Débutant 1-A - Mercredi, 9h à 11h ; début le 16 sept. (11 sem.)
- Intermédiaire 1-A - Mercredi, 18h30 à 20h30 ; début le 16 sept. (11 sem.)
- Avancé "Antiquos" - Vendredi, 10h à 12h ; début le 18 sept. (11 sem.)

Conversation espagnol - cours intensif

188\$+tx
+ notes de cours 22\$+tx

Ce cours est destiné à ceux désirant s'initier à l'espagnol dans une courte période et de façon intensive.

- 🕒 Niveau 2-B - Lundi, 9h à 12h ; début le 14 sept. (11 sem.) Pas de cours le 12 octobre (ACTION DE GRÂCES)
- Niveau 3 - Mardi, 9h à 12h ; début le 15 sept. (11 sem.)





Aquarelle - Création d'abstractions

105\$+tx

Matériel en sus si nécessaire environ 250\$

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. Nous découvrirons comment créer des volumes avec la ligne sous différente forme.

🕒 Lundi, 13h à 16h ; début le 14 septembre (6 cours) 1 lundi 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

105\$+tx

Matériel en sus si nécessaire environ 250\$

Pour niveaux intermédiaire et avancé – Découvrir et améliorer les techniques de l'aquarelle soutenues par des sujets figuratifs choisies par les étudiants et la professeure. Nous étudierons la superposition des couleurs à travers la tache et les motifs répétitifs. La joie et le parage seront au rendez-vous,

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

👤 Sylvie Drolet, aquarelliste depuis 20 ans

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

Dessin noir et blanc

144\$ à 180\$+tx

Matériel en sus si nécessaire environ 30\$

Cours sous forme d'atelier guidé par le professeur.

🕒 Lundi, 10h à 12h ; début le 14 sept. (12 sem.) Pas de cours le 12 oct. (144\$+tx)

🕒 Vendredi, 12h45 à 15h15 ; Début le 18 septembre (12 sem.) (180\$+tx)

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

📌 Liste de matériel fournie avant le 1er cours.

NOUVEAU ! Initiation au crochet

60\$+tx

Cette activité d'initiation au crochet offre l'occasion d'apprendre les points fondamentaux (chaînette, maille coulée, maille serrée, demi-bride, etc.). Les participant(e)s réaliseront ensuite un projet pratique — une tuque ou un foulard — afin de consolider leurs nouvelles compétences.

🕒 Vendredi, 10h à 12h : Début le 2 octobre (4 sem.)

👤 Laurie Bergeron, passionnée d'artisanat

📌 Le matériel est inclus



Tricot

148\$+tx

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

🕒 Mercredi, 10h à 12h début le 9 septembre (8 sem.)

🕒 Jeudi, 10h à 12h; 13h à 15h ; début le 10 septembre (8 sem.)

👤 Brigitte Germain, professeure de tricot d'expérience

📌 Matériel en sus. Une liste du matériel vous sera communiquée avant le début de la session. Prérequis ; avoir suivi la session de printemps 2026.

Peinture acrylique pour tous

144\$ à 200\$+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, 10h à 12h ; début le 14 septembre (12 sem.) (2h=144\$+tx)

Pas de cours le 12 oct. (ACTION DE GRÂCES)

🕒 Mardi, 12h45 à 15h45 ; début le 15 septembre (12 sem.) (3h=200\$+tx)

🕒 Vendredi, 12h45 à 15h15 ; début le 18 septembre (12 sem.) (2.5h=180\$+tx)

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

📌 Liste de matériel fournie avant le 1er cours



Procreate 1 - Carnet de croquis virtuel

225\$+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 17 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 android émulée en Ipad peut aussi recevoir Procreate.

Sculpture sur argile synthétique

175\$+tx

+15\$ de matériel

Ce cours de sculpture sur argile synthétique permet de développer l'observation et la représentation des formes, des volumes, des ombres et des proportions. Par divers exercices pratiques, les participants apprennent à reproduire des objets avec précision et à améliorer leurs techniques de modelage. L'argile utilisée est propre, réutilisable et facile à travailler, ce qui favorise l'expérimentation et la progression. Le cours ne porte pas sur la poterie, mais sur la création sculpturale. Il constitue également une bonne introduction à la sculpture sur bois. Accessible à tous les niveaux, aucune expérience préalable n'est requise.

🕒 Vendredi, 9h à 12h ; début le 18 septembre (10 sem.)

👤 Jean-Pierre Désy, sculpteur

📌 certains matériaux seront fournis lors des premiers cours ; les détails complets seront remis aux participants avant le début de la session. Pour informations : 873-664-6471.

Sculpture sur bois

175\$+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 17 septembre (10 sem.)

Vendredi, 13h à 16h ; début le 18 septembre (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 : 873-664-6471.



À la découverte des huiles essentielles

92\$+tx

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

🕒 Mercredi 9h30 à 12h ; début le 16 septembre (6 sem.)

👤 Ruth Lafrance, Aromathérapeute holistique



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? Voilà les 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 pour augmenter votre niveau d'énergie et diminuer, voire enrayeur la douleur.

🕒 Mardi 9h30 à 12h ; début le 15 septembre (6 sem.)

👤 Ruth Lafrance, Homéopathe

Autohypnose (ateliers)

80\$+tx

Ces ateliers initient à l'hypnose et à l'autohypnose pour apprendre à entrer par soi-même dans un état de conscience modifié, propice à l'introspection et au mieux-être. Ouverts à tous, ils offrent 6 heures d'apprentissage réparties sur quatre semaines, dans un cadre bienveillant et adapté au rythme de chacun. Basées sur des méthodes éprouvées et enrichies par les avancées en neuroscience, ces rencontres permettent d'utiliser l'autohypnose en autonomie.

🕒 Lundi, 13h à 14h30 ; début le 14 septembre (4 sem.)

👤 Geneviève Ferron, hypnothérapeute et enseignante en hypnose



NOUVEAU - Chrono-nutrition, poids santé et meilleure digestion

92\$+tx

La plupart des gens qui tentent de perdre du poids s'entendent à dire que les régimes sont souvent frustrants et ne donnent pas les résultats escomptés. Et si, comme le prône la chrono-nutrition, il suffisait de manger le bon aliment au bon moment dans la bonne quantité pour maintenir un poids santé? La chrono-nutrition s'appuie sur le fait que notre digestion et notre métabolisme varient selon l'heure de la journée, car ils sont influencés par les hormones et les enzymes que nous sécrétons. En apprenant comment répartir nos repas dans une journée, nous pourrions diminuer l'inflammation, retrouver une bonne digestion, améliorer notre santé et maintenir un poids idéal, sans nécessairement compter les calories, en tenant compte de notre horloge biologique.

🕒 Mercredi 13h à 15h30 ; début le 16 septembre (6 sem.)

👤 Ruth Lafrance, Homéopathe

NOUVEAU ! Cuisine du monde

175\$+tx

Bien plus qu'un cours de cuisine, c'est une expérience de partage autour de la table! Chaque semaine, nous partirons à la découverte d'une nouvelle culture à travers ses saveurs et ses traditions culinaires. Ensemble, nous préparerons un repas inspiré d'un pays différent — Mexique, Thaïlande, l'Inde, Méditerranée et bien d'autres destinations gourmandes. Après la préparation, place au meilleur moment de la soirée : nous nous installerons tous ensemble pour déguster le repas dans une ambiance conviviale et détendue. C'est l'occasion d'échanger, de faire de nouvelles rencontres, de découvrir d'autres cultures et de profiter d'un bon repas préparé en groupe. Au menu : saveurs mexicaines, thaïlandaises, méditerranéennes, maghrébines et plusieurs autres destinations gourmandes! Aucune expérience en cuisine n'est nécessaire. Venez seul(e), entre amis ou en couple et laissez-vous transporter par les saveurs du monde.

🕒 Mercredi, 16h à 18h ; début le 7 octobre (10 sem.)

👤 Winnie Johnson, formatrice de la Tablee des chefs

👉 Ingrédients inclus, recettes à rapporter à la maison et repas complet à déguster sur place.



NOUVEAU - Le détachement

65\$+tx
+ 12\$+tx frais de documentation

Qu'est-ce que le détachement ? Pourquoi est-il si difficile de se détacher des biens matériels, des situations, des gens ? Ce cours répond à ces questions et offre des techniques pour faciliter le détachement. Car, que nous le voulions ou non, un jour ou l'autre, nous serons dans l'obligation de tout laisser pour permettre à notre âme de quitter la vie physique.

🕒 Mercredi, 13h30 à 16h30 ; début le 16 septembre (4 sem.)

Jeudi, 19h à 22h ; début le 17 septembre (4 sem.)

👤 Alain Bellemare, thérapeute en croissance personnelle

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

La régulation du système nerveux

92\$+tx

Est-ce normal de se sentir toujours fatigué, tendu, stressé ? Ne pas être capable de s'en sortir n'est pas un signe de paresse, ni un manque de volonté. C'est simplement l'indication d'un système nerveux épuisé, qui est en mode survie. Apprendre à écouter les signaux de son corps, apaiser son système nerveux est possible et même souhaitable si on veut quitter ce cercle infernal et retrouver un sentiment de bien-être. Pendant 6 semaines, nous apprendrons à sortir de l'état de stress chronique en agissant sur 4 différents piliers. Mais avant tout, il faut comprendre le fonctionnement de notre système nerveux et repérer les moments où nous sommes en situation de survie de façon à alléger notre quotidien.

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

👤 Ruth Lafrance, Homéopathe holistique

Le langage du corps psychosomatique niveau 1

133\$+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.

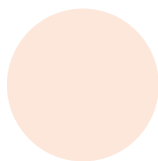
Ainsi, tout symptôme ou maladie est un ressenti devenue inconscient, dormant en notre psyché, mais qui émerge en notre corps afin de nous donner la chance de prendre conscience de cette distorsion et de s'en libérer.

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 15 septembre (10 sem.)

👤 Claudette Lévesque, diplômée psychogénéalogie





Qi Gong des reins pour nourrir l'intérieur

176\$+tx

Nathalie vous propose de découvrir la première méthode dynamique du Nei Yang Gong que Mme Liu Ya Fei lui a enseignée. Dans ce Qi Gong, une importance particulière est donnée 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. Cette routine de 12 mouvements 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, 15h à 16h15 ; début le 17 sept. (11 sem.) Pas de cours le 8 oct.

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

NOUVEAU - Qi gong et méditation

176\$+tx

Dans ce cours, nous commencerons par une méditation assise, suivie d'exercices de Dao Yin pour finir une pratique de Qi Gong debout le Ba Duan Jin (les 8 trésors). Le Dao Yin assis est une pratique traditionnelle chinoise de gymnastique énergétique, ancêtre du qigong, réalisée en position assise. Elle combine des mouvements doux et lents, un travail de respiration et un guidage de l'énergie interne. Le Ba Duan Jin est une série d'exercices de Qi Gong très populaire. Cette routine améliore la circulation de l'énergie (Qi) et du sang, assouplit le corps, renforce les muscles et les tendons, cale le système nerveux et réduit le stress.

🕒 Mardi, 13h30 à 14h45 ; début le 15 sept. (11 sem.) Pas de cours le 6 oct.

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



NOUVEAU ! Retrouver sa confiance, sa force pour mieux se comprendre

85\$+tx

Cet atelier propose un espace bienveillant pour les hommes et femmes qui ressentent le besoin de se retrouver, de reprendre confiance en eux et de mieux se comprendre. À travers des échanges, des réflexions guidées et des exercices concrets, les participants seront amenés à reconnecter avec leurs forces, mieux comprendre leur vécu et amorcer un cheminement vers un mieux-être, dans le respect du rythme de chacun.

🕒 Jeudi, 10h à 12h ; début le 17 septembre (8 sem.)

👤 Kathleen Drolet, professionnelle en bien-être

👤 Matériels requis : crayons plombs ou stylos pour écrire, crayons de couleur et un cahier ligné qui sera utilisé comme un journal.

Tai Ji Quan style Yang - 24 mouvements

120\$+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 16 sept. (11 sem.) Pas de cours le 7 oct.

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

Tai Ji Quan style Yang - 42 mouvements

120\$+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.

🕒 Jeudi, 13h30 à 14h30 ; début le 17 sept. (11 sem.) Pas de cours le 8 oct.

Pratique pour avancé (30\$+tx) :

🕒 Jeudi, 14h30 à 14h45 ; début le 17 sept. (11 sem.) Pas de cours le 8 oct.

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

👤 Préalable : Avoir déjà suivi le cours Tai Ji Quan 42 mouvements au printemps ou connaître cette forme.



Tarot 1

133\$+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 14 sept. (10 sem.) Pas de cours le 12 oct.

👤 Claudette Lèvesque, diplômée en tarothérapie

👤 Un jeu de Tarot de Marseille est nécessaire.





Yoga pour tous et débutant - Niveau 1

176\$+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, 17h45 à 19h ; début le 14 septembre (12 sem.) Pas de cours le 12 oct.

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée



Yoga douceur - Niveau 3

176\$+tx

Après plusieurs années de pratique, continuité et profondeur.

🕒 Mardi 14h45 à 16h ; début le 15 septembre (12 sem.)

📌 Ouvert à tous les amateurs de yoga expérimenté

🕒 Mercredi 13h15 à 14h30 ; début le 16 septembre (12 sem.)

📌 Préalable ; Avoir pratiqué au moins 3 ans de yoga avec Anne.

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée



NOUVEAU ! Yoga des 5 couches de l'humain

176\$+tx

Pour la santé selon le yoga, on ne doit pas s'occuper seulement du corps physique, mais aussi de son énergie, de son intellect, etc. Session de yoga pour explorer et harmoniser nos 5 kishas, les différentes couches de notre être.

🕒 Lundi, 13h15 à 14h30 ; début le 14 sept. (12 sem.) Pas de cours le 12 oct.

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

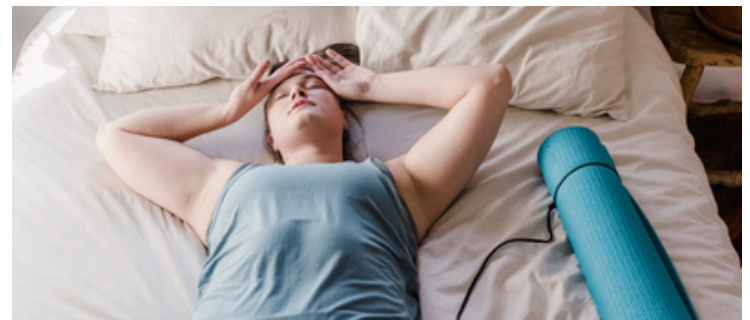
Yoga pro-sommeil

176\$+tx

Vous souffrez d'insomnie ou vous avez apprécié l'atelier sur le sujet et vous souhaitez mettre en pratique les outils du yoga pour favoriser le sommeil et sa qualité, on terminera tous les cours en longue relaxation. Apportez votre tapis de yoga et votre doudou !..

🕒 Lundi, 19h15 à 20h30 ; début le 14 sept. (12 sem.) Pas de cours le 12 oct.

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée



Yoga douceur sur chaise (pour tous)

176\$+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.

🕒 NIVEAU 1 - jeudi, 13h15 à 14h30 ; début le 17 sept. (12 sem.)

🕒 NIVEAU 2 - Mardi, 13h15 à 14h30 ; début le 15 sept. (12 sem.)

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée



UN PAS VERS L'AVENIR



NOUVELLE CAMPAGNE EN LIGNE DE MOITIÉ-MOITIÉ

INFORMEZ-VOUS À LA RÉCEPTION

Adultes | Danse (18 ans et +)



Baladi - Débutant

119\$+tx

Un cours de danse orientale débutant qui invite chaque femme à se reconnecter à son corps avec douceur et fierté. Pour ceux et celles qui n'ont jamais fait de la danse orientale.

🕒 Lundi, 17h15 à 18h05 ; début le 14 septembre (12 sem.) Pas de cours le 12 oct.

👤 Nilma Kelly, danseuse professionnelle depuis 25 ans.

Baladi - Intermédiaire

119\$+tx

Un cours de danse orientale intermédiaire pour approfondir la technique et la fluidité des mouvements. Pour ceux et celles qui ont déjà de l'expérience en danse orientale.

🕒 Lundi, 18h15 à 19h05 ; début le 14 sept. (12 sem.) Pas de cours le 12 octobre.

👤 Nilma Kelly, danseuse professionnelle depuis 25 ans.

👉 Prérequis ; avoir des bases en danse orientale

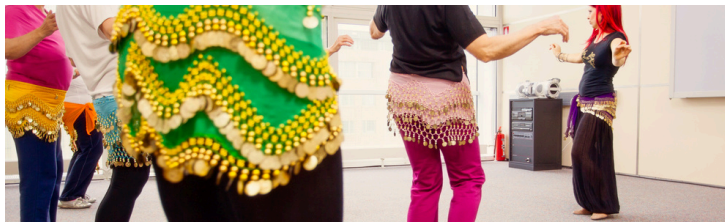
Baladi - Troupe de danse Holidanse

109\$+tx

Une troupe de danse orientale ouverte aux femmes qui souhaitent se dépasser et s'épanouir à travers la scène. En participant à des prestations publiques, elles partagent leur passion, inspirent d'autres femmes et renforcent leur estime de soi.

🕒 Lundi, 19h10 à 19h55 ; début le 14 sept. (12 sem.) Pas de cours le 12 octobre.

👤 Nilma Kelly, danseuse professionnelle depuis 25 ans.



Danse en ligne et danse en ligne country

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

🕒 Mardi, 14h30 à 15h25 - Débutant
Mardi, 15h30 à 16h25 - Débutant 2 (minimum d'un an d'expérience)
Mardi, 18h à 18h55 - Débutant
Mardi, 19h à 19h55 - Novice/ débutant 2 (min. d'un an d'expérience)
Mardi, 20h à 20h55 - Intermédiaire
Mercredi, 13h30 à 14h25 - Premier pas

DANSE EN LIGNE POPULAIRES - Différents styles cha-cha, swing, rumba, etc.

🕒 Mardi, 13h30 à 14h25 - Débutant 2 (avec expérience)
Mercredi, 14h30 à 15h25 - Débutant

Les cours débutent la semaine du 20 septembre pour 12 semaines
13\$/personne, payable en argent directement à l'enseignante.

Pour information et inscription : (819) 244-5902

👤 Martine Bonneau et Chantal Michaud, professeures de danse depuis plusieurs années



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 | secourisme (16 ans et +)

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

Réanimation cardio respiratoire (RCR et DEA)

75\$

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 26 septembre, de 8h à 12h OU
Samedi 21 novembre, de 8h à 12h

Secourisme d'urgence (incluant DEA)

95\$

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

🕒 Samedi 26 septembre, de 8h à 16h OU
Samedi 21 novembre, de 8h à 16h

Secourisme général

150\$

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, 26 et 27 septembre, de 8h à 16h OU
Samedi et dimanche, 21 et 22 novembre, de 8h à 16h




Adultes | Informatique (18 ans et +)

100% techno avec Michel Deshaies 
Technologue en communication

IPAD OU IPHONE - DÉBUTANT 109\$+tx
+12\$ 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 2 nov. (5 sem.)

 Le participant apporte son IPAD ou IPHONE

Tablette ou téléphone Androïde - Débutant 109\$+tx
+12\$ 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'Android, compte Google, écran d'accueil, réglage des paramètres, gestion des dossiers, contacts et courriels, photos et appareil photos, etc.

 Jeudi, 9h30 à 11h30 ou 13h30 à 15h30 ; début le 5 novembre (5 sem.)

 Le participant apporte sa tablette ou son téléphone intelligent.





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 14 sept. (11 sem.)

 Mardi, 14h15 à 15h10 ; début le 15 sept. (11 sem.)

 Jeudi, 10h à 10h55 ou 14h30 à 15h25 ; début le 17 sept. (11 sem.)

 Véronique Chrétien, kinésologue et professeure accréditée Viactive

 Mercredi, 10h à 10h55 ; début le 16 sept. (11 sem.)

 Lucie Talbot, diplômée au programme Viactive.



Adultes | Activité communautaire

Café partage

GRATUIT

Dans une ambiance chaleureuse et détendue, les participants se rassemblent autour d'un bon café pour discuter, échanger et partager leurs expériences de vie. À chaque rencontre, un thème de discussion est proposé afin de favoriser les échanges. C'est l'occasion de raconter des situations vécues, de donner son opinion, d'écouter les autres et parfois même d'apprendre quelque chose de nouveau. Le tout se déroule dans le respect, la bonne humeur et l'ouverture. **Inscription obligatoire, places limitées.**

 Mardi, 13h à 15h ; Début le 22 septembre. (12 sem.)


 Monique Jetté, animatrice d'expérience




NOUVEAU ! Club de marche

GRATUIT

Le club de marche est une activité conviviale et accessible à tous visant à promouvoir la santé physique et le bien-être social. Offert aux participants de tous âges qui souhaitent bouger régulièrement dans une ambiance détendue. **Inscription obligatoire**

 Jeudi, 10h à 11h ; Début le 24 septembre. (10 sem.)


 Laurie Bergeron, responsable du secteur communautaire


 Annulé en cas de mauvais temps


NOUVEAU ! CRÉATIVI-THÉ

GRATUIT

Créativi-thé est une activité conçue pour offrir un moment chaleureux de rencontre autour d'un thé, tout en donnant libre cours à l'imagination des participants. Tous sont invités à apporter un projet créatif déjà en cours ou à se laisser inspirer pour en amorcer un nouveau. Une belle occasion de mêler convivialité et expression artistique dans une ambiance détendue et inspirante ! L'activité est ouverte à tous, sans distinction d'âge ou d'expérience artistique. Moment idéal pour créer, socialiser et prendre une bonne tasse de thé offerte par L'Heure du thé. **Inscription obligatoire**

 Jeudi, 13h à 15h ; Début le 24 septembre. (10 sem.)


 Laurie Bergeron, passionnée d'artisanat


 Les participants doivent apporter leur projet créatif.


NOUVEAU ! Soirée coloriage


GRATUIT

Vous avez vu sur les réseaux sociaux la folie des coloriages mystère ? Nous avons voulu créer un moment pour partager la passion du coloriage entre adeptes. Il s'agira d'une soirée de détente et de créativité autour du coloriage classique ou mystère, idéal pour relaxer, socialiser et prendre une bonne tasse de thé offerte par L'Heure du thé.

 Mercredi 16 septembre

 Vendredi 16 octobre

 Mercredi 11 novembre

 Vendredi 11 décembre

 de 18h à 21h

 Marinella Pontbriand, passionnée de coloriage et d'artisanat

 Les participants doivent apporter leur matériel.





Badminton ou Pickleball - LIBRE

185\$+tx (11 sem.)
219\$+tx (13 sem.)
235\$+tx (14 sem.)

Location de terrain : plusieurs plages horaires disponibles.

🕒 Plages horaires disponibles du lundi au vendredi ; début lors de la semaine du 14 septembre

📌 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

70\$+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.

Mardi, 10h à 10h55 ou 17h à 17h55 ;

- 8 et 15 septembre
- 6 et 13 octobre
- 3 et 10 novembre

Jeudi, 10h à 10h55 ;

- 10 et 17 septembre
- 8 et 15 octobre
- 5 et 12 novembre

Mercredi, 10h à 10h55 ;

- 9 et 16 septembre
- 7 et 14 octobre
- 4 et 11 novembre

Vendredi, 10h à 10h55 ;

- 11 et 18 septembre
- 9 et 16 octobre
- 6 et 13 novembre



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

📌 Matériel fourni



Ligues récréatives de Pickleball

Tarif dans la description
reviens à 6\$/heure !

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 10h55 OU 11h à 12h55 OU 16h à 17h55

Début le 14 sept, fin le 28 déc. pour 13 semaines - Tarif : 156\$+tx
Pas d'activité le 28 septembre, 5 octobre et 12 octobre.

Mardi: 11h à 12h55 OU 18h à 19h55

Début le 8 sept, fin le 29 déc. pour 17 semaines - Tarif : 204\$+tx

Mercredi: 11h à 12h55 OU 16h à 17h55

Début le 9 sept, fin le 30 déc. pour 16 semaines - Tarif : 192\$+tx
Pas d'activité le 23 décembre.

Jeudi: 11h à 12h55 OU 18h à 19h55

Début le 10 sept, fin le 17 déc. pour 15 semaines - Tarif : 180\$+tx

Vendredi: 11h à 12h55

Début le 11 sept, fin le 18 déc. pour 14 semaines - Tarif : 168\$+tx
Pas d'activité le 4 décembre.

👤 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 +

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

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.)
Club affilié à la JKA (Japan Karate Association) et à Karaté Québec.

🕒 Lundi ou jeudi, 19h30 à 21h ; début le 14 ou 17 septembre (12 sem.)

Pas de cours le 12 octobre (ACTION DE GRÂCE)

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.

🕒 Mercredi de 9h à 10h30 ; début le 16 septembre (12 sem.)

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

*En sus : Carte d'affiliation annuelle payable au 1er cours : Ceinture blanche, jaune, orange : 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 14 septembre

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

TRX

9h à 9h55 (Véronique)

Entraînement semi-privé

10h à 10h55 (Véronique)

Étirements et détente

11h à 11h55 (Véronique)

Mise en forme douceur

13h15 à 14h10 (Véronique)

Zumba GOLD

14h15 à 15h10 (Véronique)

Trampo Fitness

9h à 9h55 (Véronique)

Pilates douceur

10h à 10h55 (Véronique)

Entraînement semi-privé

11h à 11h55 (Véronique)

Zumba GOLD

13h15 à 14h10 (Véronique)

Kangoo jumps

15h15 à 16h10 (Véronique)

Zumba

9h à 9h55 (Véronique)

Aérobic sans sauts

10h à 10h55 (Véronique)

Bungee Fitness

11h à 11h55 (Véronique)

Mise en forme douceur

13h15 à 14h10 (Véronique)

Étirements et détente

14h15 à 15h10 (Véronique)

Bungee Fitness

15h15 à 16h10 (Véronique)

Zumba

16h15 à 17h10 (Véronique)

TRX

9h à 9h55 (Véronique)

Essentrics

9h à 9h55 (Éliane)

Entraînement semi-privé

11h à 11h55 (Véronique)
12h05 à 13h (Véronique)

Pilates douceur

13h15 à 14h10 (Véronique)

Kangoo Jumps

17h15 à 18h10 (Stéphanie)

Zumba

18h30 à 19h25 (Stéphanie)

BUNGEE FITNESS

19h35 à 20h30 (Stéphanie)

Essentrics

18h00 à 18h55 (Éliane)

Zumba

18h30 à 19h25 (Stéphanie)

BUNGEE FITNESS

19h35 à 20h30 (Stéphanie)

Vos entraîneures:

VÉRONIQUE, kinésiologue (11 sem.)
STÉPHANIE, entraîneuse certifiée (12 sem.)
ÉLIANE, entraîneuse certifiée (12 sem.)



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



Cours de 55 minutes

Aérobic sans sauts

121\$+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

157\$+tx / 12 sem.
144\$+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

132\$+tx / 12 sem.

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

Étirements et détente

121\$+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

121\$+tx / 11 sem.
132\$+tx / 12 sem.
(+20\$ 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

121\$+tx / 11 sem.

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


Entraînement semi-privé

213\$+tx

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

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

 Lundi, 10h à 10h55 ou Mardi, 11h à 11h55 ou Jeudi, 11h à 11h55 ou 12h05 à 13h ; début lors de la semaine du 14 septembre (11 sem.)

 Véronique Chrétien, Kinésologue

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

Rabais progressif si plus d'un cours

Pilates douceur

121\$+tx / 11 sem.

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

Trampo fitness

121\$+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

121\$+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®

121\$+tx / 11 sem.

132\$+tx / 12 sem.

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

Zumba Gold®

121\$+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 (**190\$+tx**)
- B** - Plan A + accès aux cours de groupe de 10 places et plus de votre professeur Véronique (excluant entraînement semi-privé) (**268\$+tx**)
- C** - Plan A + accès à une plage horaire de l'entraînement semi-privé selon les disponibilités (voir horaire du semi-privé) (**287\$+tx**)
- D** - Plan A + B + accès à une plage horaire de l'entraînement semi-privé selon les disponibilités (voir horaire du semi-privé) (**395\$+tx**)

 Disponibilité à déterminer avec la kinésologue ; début la semaine du 14 septembre (11 sem.)

 Véronique Chrétien, kinésologue

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

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

120\$+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 27 septembre, de 10h à 16h 👤 Sylvie Doucet, Énergéticienne

Approche énergétique - Atelier d'énergie - Niveau 2

120\$+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 25 octobre de 10h à 16h 👤 Sylvie Doucet, Énergéticienne 📌 Prérequis : avoir assister à l'atelier - Niveau 1

Approche énergétique - Atelier d'énergie - Niveau 3

120\$+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 15 novembre, de 10h à 16h 👤 Sylvie Doucet, Énergéticienne 📌 Prérequis : avoir assister à l'atelier - Niveau 2

NOUVEAU ! - Bracelets de cuir

34\$+tx / personne

A partir de retailles de cuir neuves, dans un choix d'une vingtaine de couleurs, vous fabriquerez un bracelet sur mesure. Anneaux, insertions, attache et connecteurs sont en acier inoxydable, ce qui garantit que votre bracelet restera beau pendant de nombreuses années. Tout le matériel est fourni. Possibilité d'acheter des breloques au coût de 2\$ chacune pour celles qui aimeraient en ajouter.

🕒 Vendredi le 18 septembre, de 13h à 16h 👤 Lyne Arvisais, passionnée d'artisanat 📌 Le matériel est inclus

**NOUVEAU ! - Des baies et des racines**

110\$+tx / personne

Cet atelier invite les participantes à découvrir les bienfaits des plantes et des ingrédients naturels. Elles apprendront à confectionner un sirop immunitaire de sureau et un cidre de feu (fire cider) artisanal à l'aide de techniques simples et accessibles. L'activité permet d'explorer des savoir-faire traditionnels tout en intégrant des préparations naturelles au quotidien. Chaque participante repartira avec une bouteille de sirop de sureau, son propre pot de cidre de feu et un ebook pratique de 46 pages rempli de recettes et d'astuces pour traverser l'hiver naturellement.

🕒 Jeudi le 24 septembre, de 18h à 21h 👤 Raphaëlle Landry, La Cueilleuse 📌 Le matériel est inclus

Qi Gong et voix

56\$+tx / personne

Cet atelier associe le Qi Gong et le travail vocal pour harmoniser le corps, la respiration et la voix. À travers des mouvements doux, des exercices respiratoires et l'exploration vocale, les participants développent leur conscience corporelle et leur capacité d'expression. Des pratiques de méditation sonore, de résonance énergétique et d'improvisation collective favorisent l'équilibre émotionnel et la confiance en soi. L'atelier permet de libérer les tensions physiques et mentales tout en améliorant la posture, la respiration et la maîtrise de la voix. Il offre un espace de présence, de détente et d'expression authentique.

🕒 Vendredi 16 octobre, de 13h30 à 16h30 👤 Nathalie Eybrard, enseignante certifiée Qi Gong, méditation et Tai Ji



Adultes | Ateliers d'une journée (18 ans et +)

 Payable à l'inscription



NOUVEAU ! - Initiation au macramé (16 ans et +)

15\$+tx / personne

Découvrez les bases du macramé en apprenant les différents types de nœuds qui permette de réaliser des créations uniques.

 Samedi le 3 octobre, de 13h à 15h



Marinella Pontbrian, passionnée d'artisanat

 Le matériel est inclus



NOUVEAU ! - Peinture sur verre

34\$+tx / personne

Possibilité de choisir la pièce : une coupe, un verre ou une tasse. À partir d'un dessin choisi par chacun des participants, vous apprendrez les différentes techniques possibles ainsi que les étapes de réalisation. Tout le matériel est fourni. La cuisson se fera à la maison mais vous aurez les instructions nécessaire car doit sécher 24 h avant de cuire.

 Jeudi le 8 octobre, de 18h à 20h30



Lyne Arvisais, passionnée d'artisanat

 Le matériel est inclus

NOUVEAU ! - Montage de Noel sur bois de grève

34\$+tx / personne

Possibilité de choisir entre un montage pour aller au mur ou sur table. A partir de bois de grève comme base, en y ajoutant hiboux, oiseaux ou personnage, vous allez créer votre montage de Noël.

Tout le matériel est fourni.

 Jeudi le 12 novembre, de 13h à 15h OU jeudi le 3 décembre, de 18h à 20h30



Lyne Arvisais, passionnée d'artisanat

 Le matériel est inclus

Yoga ! : Respire par le nez !

43\$+tx / personne

La respiration est notre action la plus importante. Alors, qu'est-ce qu'une bonne respiration saine et énergisante ? Le yoga étudie la respiration depuis quelques milliers d'années et s'il y en avait plus à découvrir que vous ne le pensiez ?

 Mercredi 21 octobre, de 15h à 17h



Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée



Enfants | Ateliers d'une journée

 Payable à l'inscription



NOUVEAU ! - Pliage de livre (10-12 ans)

34\$+tx / personne

A partir de vieux livres fournis par le pavillon, l'atelier permettra d'apprendre qu'avec le pliage on peut faire différentes choses tel que hérisson et sapins de Noël. pour ensuite les décorer.

Tout le matériel est fourni

 Vendredi le 23 octobre, de 13h30 à 15h30



Lyne Arvisais, passionnée d'artisanat

 Le matériel est inclus

NOUVEAU ! - Yoga et pleine conscience - Parent/enfant (3-9 ans) ou enfant (5-15 ans)

10\$+tx / personne

Cet atelier invite les participantes à découvrir les bienfaits de la pratique du yoga et de la pleine conscience à travers des postures accessibles, des jeux de mouvement et des activités à deux (parent-enfant). L'activité permettra aux participants de développer la souplesse, leur coordination et canaliser leur énergie.

 Jeudi le 10 septembre, de 17h30 à 18h10



Katy Gélinas, professeure diplômée de yoga Prana Vinyasa et certifiée en yoga et pleine conscience pour enfant



Payable à l'inscription



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

NOUVEAU ! - Yoga : Au secours, mon hamster s'est sauvé

43\$+tx / personne

Des fois, ça roule tellement vite dans notre tête qu'on dirait que notre hamster interne est un pilote de formule 1. Le yoga, c'est un mental en équilibre. Pour y arriver, on va étudier la bête. Quels sont les 5 programmes de notre cerveau, les 3 niveaux d'intelligence, l'effet des conditionnements ? Venez voir ce que le yoga nous enseigne au sujet de notre germèux personnel.

🕒 Mercredi 18 novembre, de 15h à 17h

👤 Anne Gauthier, professeure et formatrice diplômée

NOUVEAU ! - Hypnose / autohypnose : promis, personne ne fera la poule!

GRATUITE !

Cette conférence, animée par Geneviève Ferron, Hypnothérapeute vous permettra de comprendre l'hypnose sans clichés, sans magie... et sans finir en poulet. Que vous soyez curieux, stressés chroniques ou simples humains débordés : cette conférence est pour vous. On va tout démystifier... et vous resterez parfaitement éveillé. Juste vous, votre cerveau, et quelques fous rires en prime. Bienvenue aux sceptiques!

🕒 Mardi 8 septembre, 13h30 à 14h30

👤 Geneviève Ferron, hypnotérapeute

La révolution du glucose

23\$+tx / personne

Ah ce fameux sucre que l'on aime tant! Tous les sucres se valent-ils? Comment les pics de glucose nous rendent-ils malades? Dans quel ordre doit-on manger les aliments? Comment lisser la courbe de notre glycémie? 238 Cette conférence a pour but de transmettre des conseils pratiques basés sur les dernières découvertes scientifiques et d'apprendre à faire les bons choix alimentaires pour favoriser une meilleure digestion et un regain d'énergie

🕒 Jeudi 10 septembre, de 10h à 11h30

👤 Ruth Lafrance, Homéopathe

Le microbiote : notre 2e cerveau

23\$+tx / personne

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

🕒 Jeudi 10 septembre, de 13h30 à 15h

👤 Ruth Lafrance, Homéopathe

La cinquantaine et son après

23\$+tx / personne

Plusieurs problèmes de santé se manifestent dans la cinquantaine et coïncident souvent avec une prise de poids, des problèmes digestifs, de thyroïde, une baisse d'énergie, de l'anxiété, de l'hypertension, 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.

🕒 Mardi 27 octobre, de 13h30 à 15h

👤 Ruth Lafrance, Homéopathe

Gratitude, bienveillance et abondance

23\$+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.

🕒 Mardi 3 novembre, de 13h30 à 15h

👤 Ruth Lafrance, Homéopathe

NOUVEAU ! - Acteur de ma vie ou spectateur ?

23\$+tx / personne

Quelle est la réponse à cette question? C'est vrai que tout va vite, que ça bouge de partout, qu'on se sent quelquefois bousculé dans le mouvement perpétuel de la vie... Le changement peut être insécurisant, comme il peut aussi être source de croissance, de liberté, de joie... Osons-nous monter dans le train ou restons-nous plutôt sur le quai de la gare à regarder la vie qui passe et nos rêves qui s'étiolent? Et si vivre c'était d'apprendre à danser la vie en se laissant surprendre chaque matin et en devenant de plus en plus soi... Nous aborderons ensemble la façon d'accueillir les changements, les périodes d'incertitude, de transition et comment les vivre de façon plus consciente pour se donner un nouvel élan et en retirer le maximum de bienfaits.

🕒 Mardi 10 novembre, de 13h30 à 15h

👤 Ruth Lafrance, Homéopathe