



**Spécialement pour les personnes vivant  
des difficultés en lien avec la santé mentale**

## **Cours de méditation/relaxation gratuit**

Animée par Valérie Poirier,  
Professeur de Hatha Flow, de Vinyasa et de Yin Yoga

\* Cours de méditation/relaxation d'une durée de 45 minutes \*  
Dans le respect des consignes sanitaires

Débutant le 16 novembre  
Quand : Les lundis  
De 13h30 à 14h30  
Au gymnase du Centre Jos Lebourdais  
Places limitées, inscription obligatoire  
Réservation ou inscription : 418-986-6456  
Par courriel : [eclaircie@tlb.sympatico.ca](mailto:eclaircie@tlb.sympatico.ca)

Une invitation du Centre communautaire l'Éclaircie