



PROGRAMMATION

Mars 2021

Activités pour vous qui avez
un proche vivant des difficultés liées à la santé mentale

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1	2	3	4	5 13h-14h Café-rencontre
8 13h-14h Exercices et relaxation	9	10 17h30-18h30 Cours de Yoga par Zoom avec Valérie Poirier	11	12
15	16	17	18	19 13h-14h Thé et mandala
22	23	24	25	26 13h-14h Marche extérieure
29	30	31 13h-14h Activité de Pâques		

La programmation pourra être modifiée selon l'évolution de la pandémie.

Les places étant limitées, l'inscription aux activités est obligatoire.

Afin d'assurer le respect des mesures sanitaires, nous vous demandons de :

- Procéder au lavage des mains dès votre arrivée et à votre départ
- Porter le masque dans vos déplacements dans les locaux
- Demeurer à la maison en cas de symptômes apparentés à la COVID-19

Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi de 9h à 12h et 13h à 17h.

Disponibles pour des rencontres individuelles.

Information ou inscription : 418-986-6456 ou au
401-330 chemin principal, Cap-aux-Meules,
www.eclaircie.ca