

Spécialement pour les parents et proches de personnes  
vivants avec des problèmes de santé mentale

# MATINÉES YOGA GRATUIT

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



Session de 10 ateliers

30 mars au 8 juin 2024

\*Il n'y aura pas de cours le 20 avril.\*

Dès 10 heures 30 au 1172 chemin de la Vernière,  
l'Étang-du-Nord, au sous-sol de CFIM

\*Places limitées, inscription obligatoire  
avant le 15 mars 2024  
pour toute la durée de la session\*  
Pour information ou inscription : 418-986-6456



\* Cours de yoga d'une durée de 1 heure 15  
comprenant un moment de méditation. \*



Spécialement pour les parents et proches  
de personnes vivant avec des problèmes de santé mentale

# Céramique- Café

Animé par Annie-Cécile Tremblay, céramiste



Activité offerte  
gratuitement par  
l'Éclaircie



Vendredi le 8 mars 2024 à 13h30

\*Réservez votre place au plus tard  
vendredi le 1 mars à 16 heures\*

418-986-6456

