



PROGRAMMATION
Février 2025
Activités pour vous qui avez
un proche vivant des difficultés liées à la santé mentale



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1 9h-10h Matinée yoga doux avec Noémie Bourque
3 11h30 Journée de ressourcement 13h-16h Après-midi massage sur chaise avec Monia Lapierre <i>Merci de réserver avant le 31 janvier 2025</i>	4	5	6	7	8 9h-10h Matinée yoga doux avec Noémie Bourque
10	11 13h30 Après-midi spéciale St-Valentin <i>Merci de réserver avant le 7 février à 12h</i>	12	13	14	15 9h-10h Matinée yoga doux avec Noémie Bourque
17	18	19	20	21 13h-14h Thé et mandala	22 9h-10h Matinée yoga doux avec Noémie Bourque
24	25	26	27	28 11h30-13h30 Dîner au resto *Vous devez défrayer les coûts de votre repas	

*N'oubliez pas de réserver pour les activités au plus tard la veille à midi.
*Nous sommes disponibles pour des rencontres individuelles.
*Merci de demeurer à la maison en cas de symptômes d'allure grippale.

Heures d'ouverture :
Lundi au vendredi de 9h à 12h et 13h à 17h.
Information ou inscription : 418-986-6456 ou au
401-330 chemin principal, Cap-aux-Meules,
G4T 3Y8, www.eclaircie.ca