



PROGRAMMATION

Mai 2025

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Bonne semaine de la santé mentale 5 au 11 mai			1	2 13h - 14h Exercices doux Qi Gong Yoga	3 9h30 - 10h30 Matinée Yoga avec Noémie Bourque
5	6	7	8 13h Après-midi musical avec Sylvie Décoste *Vous devez réserver au plus tard le 2 mai*	9	10 9h30 - 10h30 Matinée Yoga avec Noémie Bourque
12	13	14	15	16 13h - 14h Thé et mandalas	17 9h30 - 10h30 Matinée Yoga avec Noémie Bourque
19 Journée nationale des patriotes Nos locaux seront fermés	20	21	22	23 11h30 - 13h30 Dîner au resto *Vous devez défrayer les coûts de votre repas	24 9h30 - 10h30 Matinée Yoga avec Noémie Bourque
26	27	28	29	30 13h - 14h Activité bricolage	31 9h30 - 10h30 Matinée Yoga avec Noémie Bourque

*N'oubliez pas de réserver pour les activités au plus tard la veille avant 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 1C9
www.eclaircie.ca