



## PROGRAMMATION

Avril 2026

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1	2	3 Vendredi saint Nos bureaux seront fermés
6 Lundi de Pâques Nos bureaux seront fermés	7	8 13h-15h Atelier de création avec Geneviève Reesör « Lâcher prise sur la perfection »	9	10 9h-10h30 Yin-Yoga avec Karine Déraspe
13 13h-14h Café rencontre	14	15	16	17 9h-10h30 Yin-Yoga avec Karine Déraspe
20	21	22	23	24 9h-10h30 Yin-Yoga avec Karine Déraspe 11h30-13h30 Dîner au resto *Vous devez défrayer les coûts de votre repas
27 13h-14h Randonnée pédestre	28	29 Formation du personnel en avant-midi 18h Conférence : La satisfaction de compassion : antidote à la fatigue de compassion	30 Formation du personnel pour la journée	

\*N'oubliez pas de réserver pour les activités, les places étant limitées.  
\*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](http://www.eclaircie.ca)