












1900 Grand Trunk  
Montréal (QC) H3K 1N9  
☎ (514) 933-2507

facebook

[www.madameprendconge.com](http://www.madameprendconge.com)

<b><u>Choix de cours</u></b>	<b><u>Date</u></b> Début + fin du cours	<b><u>Description</u></b>
<b>La Danse Groove</b> 	Les lundis à 13 h  Du 21 janvier Au 25 mars	Atelier de danse et d'expression corporelle au rythme de la musique. Renforce l'estime de soi et éveille le plaisir de bouger.
<b>Les matins discussions</b> 	Les mardis à 9 h 30  Du 22 janvier Au 26 mars	Différents sujets d'actualité, de santé, de nutrition, présentation des différents groupes communautaires de Pointe-Saint-Charles et bien d'autres sujets.
<b>Ensemble, contre les violences</b> 	Les mardis à 13 h  Du 22 janvier Au 26 mars	De nos jours, la violence est banalisée. Pourtant, les conséquences et les impacts laissent des traces et des blessures pour toujours. Tu as vécu : inceste, abus, violence (physique, psychologique, verbale, etc) Tu cherches à qui en parler, comment t'en sortir? Viens partager avec notre groupe! Les portes sont grandes ouvertes! Susie & Micheline
<b>Mieux Vivre Ensemble</b> 	Les mercredis à 13 h	Des rencontres et des discussions pour apprendre à mieux vivre ensemble.
<b>La Soupe</b> 	Les mercredis À 12 h	Préparés par des participantes, la soupe est une activité pour nous rassembler et sortir de la maison. Viens rencontrer d'autres femmes et discuter tout en dégustant une soupe.
<b>Le Yoga</b> 	Les jeudis à 13 h 15  Du 24 janvier Au 28 mars	C'est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques. Il y a des postures physiques, des pratiques respiratoires, de la méditation, ainsi que de la relaxation profonde.
<b>Les ateliers Linda B.</b> 	Les vendredis À 9 h  Du 25 janvier Au 5 avril	Des rencontres axées sur les compétences des femmes et leur vécu. Elles font appel au potentiel personnel et social dans un climat de solidarité. À partir de différents outils et des approches variées vous pourrez découvrir votre plein potentiel et reprendre du pouvoir dans votre vie, votre santé et votre milieu.
<b>Aquaforme</b> 	Les vendredis À 12 h 30 Du 25 janvier Au 29 mars	Exercices physiques dans l'eau avec une animatrice de la Ville de Montréal.
<b>Créativité par la peinture</b> 	Les vendredis À 13 h Du 25 janvier Au 5 avril	Apprendre les couleurs, le calque d'image, la texture et la peinture sur une toile avec une accompagnatrice.