



ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE-RÉGION MONTÉRÉGIE

570, Boul. Roland-Therrien, suite 205, Longueuil, (Québec) J4H 3V9

Tél. : 450-928-1261 / Sans frais : 1-800-928-1261

info@fibromyalgiemonteregie.ca / www.fibromyalgiemonteregie.ca

INVITATION À LA 25^{ème} JOURNÉE MONDIALE DE LA FIBROMYALGIE

SAMEDI LE 12 MAI 2018



AU CERCLE SOCIAL PIERRE-BOUCHER,

AU 31, RUE PIERRE-BOUCHER, SALLE CERCLE SOCIAL P-B, BOUCHERVILLE (QUÉBEC) J4B 5A8

PROGRAMMATION DE LA JOURNÉE

9h00 à 9h30 : Accueil des participants

9h30 à 9h55 : Présentation de l'AFRM

10h00 à 11h30 : Conférence

FAIRE LA PAIX AVEC SOI, UN NOUVEAU DÉPART

avec Marc Gervais,

« Les bienfaits de faire la paix avec soi, un outil thérapeutique pouvant aider les personnes atteintes de fibromyalgie et de douleur chronique dans leur parcours de vie ».



Auteur émérite de cinq best-sellers, producteur de spectacles à succès, homme d'affaires accompli et reconnu, Marc Gervais a présenté ses conférences devant près d'un quart de millions de personnes! Policier de formation et spécialisé dans les interventions-chocs, Marc Gervais s'adresse à l'auditoire sans la rectitude politique que plusieurs s'imposent, mais toujours en ponctuant son récit de touches d'humour. Il en résulte un message percutant, direct et inspirant. Faites-vous le cadeau de vivre un moment inoubliable avec Marc Gervais.

11h30 à 12h50 : Pause dîner

(Apportez votre lunch! Desserts, café et breuvages, vous seront offerts gratuitement).



13h00 à 13h45 : Conférence-atelier

LA MÉTHODE ESSETRICS™

avec une animatrice certifiée.

Il s'agit d'une méthode d'entraînement dynamique basée sur les théories de Miranda Esmonde-White qui combine allongement et renforcement des muscles du corps, qui améliore la mobilité des articulations en plus de créer des muscles forts, élancés, flexibles et rééquilibrés.

14h00 à 15h30 : Conférence-atelier

LE YOGA DU RIRE – MAXI-RIRE

avec Linda Leclerc, fondatrice de l'École du yoga du rire et première Master Trainer au Canada



Rire, c'est très sérieux, pourquoi ne prendrions-nous pas tout ça en riant ? Les effets bénéfiques du rire sont considérables et la liste de ceux-ci est bien longue : meilleure respiration, meilleure circulation sanguine, meilleure digestion, meilleur sommeil, diminution de la production d'adrénaline et augmentation des endorphines (antidouleur et anti-déprime 100% naturel!).

Cette conférence enrichie d'une séance de yoga du rire vous fera pétiller de plaisir! C'est un véritable jogging interne!

Préparez-vous à vivre une expérience différente!

**L'INSCRIPTION EST OBLIGATOIRE!
LES PLACES SONT LIMITÉES!**

GRATUIT pour les membres en règle de l'AFRM,
10 \$ pour les non-membres

Pour information : 450-928-1261/ 1-888-928-1261