

HAUTE-YAMASKA

À GRANBY

GROUPE D'ENTRAIDE

Répondante : Danielle Fournier

Co-répondantes : Hélène Beaudoin et Manon Dupuis

Les 1^{er} et le 3^{ème} mercredis du mois, de 13h30 à 16h00,

au Centre communautaire Saint-Benoît, 170, rue Saint-Antoine Nord, local 208

Prix d'entrée : gratuit



—COURS—

YOGA ADAPTÉ

Professeur : Jessica Meunier
les lundis, de 14h00 à 15h00,
du 25 septembre au 4 décembre,
au Centre culturel France-Arbour,
279 rue Principale, local 104

Prix pour 10 cours : membre 80 \$,
non membre 95 \$



—CONFÉRENCE—

«THÉRAPEUTIQUE DES ALGIES ET DE LA POSTURE/THE TRIGGER POINT MANUEL FASCIATHERAPIE»

Conférencier : Raymond Lord,
massothérapeute

Le mercredi 15 novembre, de 13h30 à 15h30,
au Centre communautaire Saint-Benoît,
170, rue Saint-Antoine Nord, local 208

Prix d'entrée : 10 \$

BROME-MISSISQUOI

À COWANSVILLE

GROUPE D'ENTRAIDE

Répondante : Andrée Cantin

Le 2^{ème} mardi du mois, de 13h30 à 15h00,
à la Bibliothèque de Cowansville,
608, rue du Sud, salle Pauline-Martel

Prix d'entrée : gratuit

—CONFÉRENCE-DISCUSSION—

PROJECTION DU DVD « LA FIBROMYALGIE PAS À PAS »

Avec Andrée Cantin,
le mardi 24 octobre, de 10h00 à 12h00,
à la Bibliothèque de Cowansville,
608, rue du Sud, salle Pauline-Martel
Prix d'entrée : gratuit



HAUT-RICHELIEU

À SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

YOGA ADAPTÉ

Professeur : Cyndi Laverrière
Les vendredis, de 11h30 à 12h30,
du 22 septembre au 1^{er} décembre (relâche le 22 octobre),
au Centre Origine Yoga,
51, rue des Échevins

Prix pour 10 cours : membre 80 \$
non membre 95 \$



ROUSSILLON

À CANDIAC

GROUPE D'ENTRAIDE

Répondante : Francine Avéna

Co-répondante : Ghislaine Giroux

Le 1^{er} mardi du mois, de 13h30 à 15h30,
au Centre de bénévolat de la Rive-Sud,
8, chemin Saint-François-Xavier, **Candiac**

Le 3^{ème} mardi du mois, de 12h00 à 14h00,
au restaurant Como Pizzeria,
3, rue Principale Sud, **Delson**
Prix d'entrée : gratuit

—COURS—

À STE-CATHERINE

QI-GONG-YOGA

Professeur : Diane Déziel Giguère

Les lundis, de 11h15 à 12h15,
du 18 septembre au 13 novembre (relâche le 9 octobre),
au Centre Yoga Monde,
5136, route 132

Prix pour 8 cours : membre 80 \$,
non membre 95 \$



VALLÉE-DU-RICHELIEU

À MCMASTERVILLE

GROUPE D'ENTRAIDE

Répondante : Cécile Bergeron

Co-répondante : Carole Lamoureux

Un lundi sur deux, de 13h30 à 15h30,
au Marché IGA Pepin,
20, boulevard Sir-Wilfrid-Laurier

Prix d'entrée : gratuit



CALENDRIER DES ACTIVITÉS

ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE
RÉGION MONTRÉGIE



570, boulevard Roland-Therrien,
suite 205,
Longueuil (Québec) J4H 3V9
450 928-1261 / 1 888 928-1261



info@fibromyalgiemonteregie.ca
www.fibromyalgiemonteregie.ca

AGGLOMÉRATION DE LONGUEUIL

À LONGUEUIL

GROUPE D'ENTRAIDE

Répondante : Josée Théberge

Un jeudi sur deux, de 13h30 à 15h30,
au local de l'Association de la fibromyalgie
Région-Montérégie

570, boul. Roland-Therrien,
suite 205

Prix d'entrée : gratuit



—COURS—

FELDENKRAIS

Praticienne : Nicole Aubry

Les mercredis, de 11h00 à 12h00,
du 20 septembre au 22 novembre,
au Chalet Bellerive,
845, rue Maple, Longueuil

Prix pour 10 cours : membre 95 \$,
non membre 110 \$

YOGA ADAPTÉ

Professeur : Nathalie Pelletier

Les mardis, de 14h00 à 15h00,
du 19 septembre au 5 décembre,
au local Natha Yoga,

570, boul. Roland-Therrien, suite 220

Prix pour 12 cours : membre 70 \$,
non membre 85 \$



À ST-LAMBERT

COURS D'AQUAFORME

Monitrice : Molly

Les lundis,
du 18 septembre au 11 décembre,
aux Jardins intérieurs de Saint-Lambert,
1705, avenue Victoria

Groupe 1 : 12h20 à 13h20

Groupe 2 : 13h25 à 14h25

Groupe 3 : 15h00 à 16h00

Prix pour 12 cours : membre 138 \$
non membre 160 \$



—ATELIERS—

SOPHROLOGIE

Professeur : Véronique Mattlin, sophrologue

Les jeudis 12 octobre et 9 novembre,
de 10h00 à 15h00 (pause-dîner de 12h à 13h),
au 570, boulevard Roland-Therrien,
à la salle de conférence

Prix pour 1 atelier : membre 30 \$,
non membre 45 \$

Prix pour les 2 ateliers : membre 50 \$,
non membre 80 \$

— CONFÉRENCES-ATELIERS —

L'APPROCHE ECHO

Professeur : Thérèse Grenier, infirmière

Le mercredi 4 octobre, de 13h30 à 15h30,
au 570, boulevard Roland-Therrien,
à la salle de conférence

Prix d'entrée : membre 10 \$,
non membre 20 \$



—CONFÉRENCES—

BIEN SE NOURRIR, EST-CE VRAIMENT À LA PORTÉE DE TOUS ?

Conférencière : Hélène Laurendeau,
nutritionniste

Le jeudi 18 octobre, de 19h00 à 20h30,
au 570, boulevard Roland-Therrien,
à la salle de conférence

Prix d'entrée : membre 25 \$,
non membre 35 \$



DIX ERREURS SOUVENT COMMISES PAR LES PERSONNES VIVANT AVEC LA FIBROMYALGIE

Conférencier : Stéphane Migneault,
psychologue

Le jeudi 16 novembre, de 13h00 à 14h30,
au 570, boulevard Roland-Therrien,
à la salle de conférence

Prix d'entrée : membre 25 \$,
non membre 35 \$



TECHNIQUE NIA

Conférencière : Maya Ostrofsky

Le mercredi 27 septembre, de 13h30 à 15h00,
au local Natha Yoga,
570, boul. Roland-Therrien, suite 220

Prix d'entrée : membre 10 \$,
non membre 20 \$

LA POSTURE ET LE PLANCHER PELVIEN

Conférencière : Anne-Renée Hert,
kinésiologue

Date à déterminer en novembre,
de 13h30 à 15h00,
au 570, boulevard Roland-Therrien,
à la salle de conférence

Prix d'entrée : membre 10 \$,
non membre 20 \$

—OASIS-FIBRO—

Oasis-fibro est un service d'écoute gratuit et
confidentiel qui peut se faire soit par
téléphone ou sur place dans nos locaux, du
mardi au jeudi, de 9h00 à 16h00. **Oasis-fibro**
se veut un service et un lieu convivial et
accueillant pour toute personne concernée de
près ou de loin par la fibromyalgie.

**Venez nous rencontrer, vous y
trouverez une oreille attentive!**



LES MASKOUTAINS

À SAINT-HYACINTHE

GROUPE D'ENTRAIDE

Répondante : Fabienne Pineault

Co-répondante : Christine Cayouette

Les 2^{ème} et 4^{ème} vendredis du mois,
de 13h30 à 14h00, **VIACTIVE***,
de 14h00 à 15h30, groupe d'entraide,
au Centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe,
2270, avenue Mailhot, salle B

Prix d'entrée : gratuit



*Créé par Kino-Québec, le programme **VIACTIVE**
vous propose de bouger à votre rythme et selon
vos capacités tout en vous amusant. Vous expé-
rimenterez des routines d'exercices accompagnées
de musique et d'instructions. Deux personnes
atteintes de fibromyalgie et certifiées pour offrir le
programme animeront les rencontres.

—CONFÉRENCE-ATELIER—

TAI CHI ADAPTÉ

Professeur : Marilyse Carbonneau

Le lundi 25 septembre, de 13h30 à 15h00,
au Centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe,
au 2270, avenue Mailhot, local A

Prix d'entrée : membre 10 \$,
non membre 20 \$



—COURS—

TAI CHI ADAPTÉ

Professeur : Marilyse Carbonneau

Les lundis, de 13h30 à 15h00,
du 30 octobre au 4 décembre 2017,
au Centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe,
2270 avenue Mailhot, local A

Prix pour 6 cours : membre 60 \$,
non membre 75 \$