



ACTIVITÉS HIVER 2018

COURS

AQUAFORME

Du 15 janvier au 26 mars
relâche le 5 mars

Monitrice : -

Les lundis, de 16h00 à 17h00,
(Au besoin, possibilité d'ajouter le jeudi
de 16h00 à 17h00),
au 1705, avenue Victoria,
aux Jardins intérieurs de Saint-Lambert

Prix pour 10 cours : membre 128 \$

C'est une activité toute indiquée pour les personnes atteintes de fibromyalgie et de douleur chronique car elle est douce et sans impact. Elle permet d'assouplir les muscles et faire travailler le système cardiovasculaire. L'eau exerce une résistance sur le corps, ce qui fait travailler les muscles sans risque de se blesser. Les enchaînements de mouvements lents permettent une réhabilitation et une rééducation du corps en mouvement dans l'eau. L'activité se donne dans une piscine chauffée à 31 °C et de 1,20 m de profondeur.

YOGA ADAPTÉ

Du 16 janvier au 27 mars
relâche le 6 mars

Professeur : Nathalie Pelletier
Les mardis, de 14h00 à 15h00,
au local Natha Yoga,
570, boul. Roland-Therrien, suite 220

Prix pour 10 cours : membre 70 \$

Pratiqué au sol ou sur chaise, le yoga adapté est à la portée de toutes les personnes atteintes de fibromyalgie. La personne se concentre sur sa respiration, effectue des étirements doux pour délier chaque partie de son corps et termine la séance avec une relaxation/méditation. L'intervenante prend en compte l'état de chaque personne et plus particulièrement ses fragilités, son état physique et sa capacité à faire les exercices : c'est pourquoi on parle de yoga adapté.

FELDENKRAIS

Du 17 janvier au 28 mars
relâche le 7 mars

Praticienne : Nicole Aubry
Les mercredis, de 11h00 à 12h00,
au Chalet Bellerive,
845, rue Maple, Longueuil

Prix pour 10 cours : membre 95 \$

Cette discipline mise sur l'apprentissage ou le réapprentissage des mouvements les mieux adaptés à la personne. Le but est de favoriser l'utilisation d'un minimum d'effort et prendre conscience de nos habitudes de mouvement pour élargir notre répertoire d'actions. La réduction de l'effort, l'aisance, la lenteur, l'efficacité et le confort sont des stratégies importantes utilisées avec cette méthode. L'attention est dirigée vers l'observation des différences sensorielles et la participation de l'ensemble du corps dans le mouvement.

*Matériel requis : 2 grandes serviettes.

ATELIER

BRODERIE

Du 21 février au 21 mars

Animatrice : Louise Darveau
Les mercredis, de 13h00 à 15h00
au 570, boul. Roland-Therrien, salle Ferlu

Prix pour 5 ateliers : 65 \$, matériel fourni.
Projet : un petit sac en broderie traditionnelle. Aucun prérequis nécessaire.

Cours d'initiation à la broderie par une passionnée de cet art. *«Lorsque je brode, je suis dans mon petit monde de bien-être, attentionnée à mon travail, détendue, dans un état d'esprit serein et méditatif.»*

CONFÉRENCES

**VIVRE AVEC UNE BONNE SANTÉ
MENTALE, MALGRÉ LA FIBROMYALGIE :
C'EST POSSIBLE!**

Le 5 février de 13h00 à 15h00

Conférencière : Mélanie Racine,
psychologue,

au 570, boul. Roland-Therrien, salle Ferlu

Entrée : membre 20 \$, non membre 30 \$

Cette conférence vise à mieux comprendre l'impact qu'a la fibromyalgie sur l'humeur globale et, inversement, à prendre conscience du rôle qu'ont les facteurs psychologiques sur la douleur. Les problématiques reliées au stress chronique et à l'anxiété ainsi qu'à la dépression et à l'épuisement professionnel seront examinées. Les difficultés de sommeil seront brièvement abordées. Des stratégies d'intervention et des outils cliniques concrets qui visent l'amélioration de la santé mentale chez les personnes atteintes seront proposés.

**DÉCOUVREZ L'OUTIL D'AUTO-GESTION
DE STRESS : EFT
(EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE,
TECHNIQUE EN LIBÉRATION DU STRESS)**

Le 21 mars de 13h00 à 15h00

Conférencière : Maïka Roy, intervenante,
au 570, boul. Roland-Therrien, salle Ferlu

Entrée : membre 10 \$, non membre 20 \$

Vous êtes stressé, inquiet? C'est difficile de gérer vos émotions? Vous avez de la douleur? En fait, si vous êtes un être humain, cette conférence est pour vous. Cette méthode d'auto accu-pression, développée au États-Unis, s'est vite répandue à travers le globe depuis 20 ans. Facile, douce et efficace, elle pourrait sûrement vous soutenir dans les défis du quotidien. Certifiée dans cette approche, la conférencière vous propose de vous expliquer ses bienfaits, vous l'enseigner et d'en faire une pratique d'introduction tout en douceur.

TIRAGE LE 8 FÉVRIER 2018

C'est le 8 février à 18h00 qu'aura lieu le tirage des prix suite à la vente de billets pour la Campagne de financement de l'AFRM.

Qui sait, peut-être serez-vous un des heureux gagnants!