



## ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE—RÉGION MONTRÉGIE

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

Tél. : 450-928-1261 / Sans frais : 1-888-928-1261

info@fibromyalgiemonteregie.ca / www.fibromyalgiemonteregie.ca

### CALENDRIER D'ACTIVITÉS – HIVER 2019

#### YOGA ADAPTÉ -LONGUEUIL

**Quand** : Les mardis, du 21 janvier au 31 mars 2020 (relâche le 3 mars), de 14 h 00 à 15 h 00

**Où** : Studio NathaYoga - 570, boulevard Roland-Therrien, suite 220, Longueuil

**Coût (10 cours)** : 75 \$ membre et 120 \$ non-membre

**Intervenante** : Nathalie Pelletier

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.

#### YOGA ADAPTÉ - SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

**Quand** : Les jeudis, du 23 janvier au 26 mars 2020, de 13 h 30 à 14 h 30

**Où** : Studio Origine Yoga - 204, rue St-Louis, St-Jean-sur-Richelieu (Entrée par le stationnement à l'arrière, porte 192)

**Coût (10 cours)** : 80 \$ membre et 120 \$ non-membre

**Intervenante** : Audrey-Anne Trudel

#### ESSENTRICS®

**Quand** : Les mercredis, du 22 janvier au 25 mars 2020, de 12 h 00 à 13 h 00

**Où** : Centre de conditionnement physique pour la femme - 3514 boulevard Taschereau, Longueuil (Greenfield Park)

**Coût (10 cours)** : 75 \$ membre et 120 \$ non-membre

**Intervenante** : Antoinette Pecora

Un entraînement dynamique et complet qui combine simultanément l'étirement et le renforcement tout en engageant les 650 muscles. Découvrez une extension profonde qui va travailler à travers toutes les articulations et libérera toutes les tensions musculaires. Essentrics® est efficace pour améliorer la flexibilité, la mobilité, diminuer la douleur, relâcher le stress, ainsi que pour prévenir des blessures. Cet entraînement dynamique travaille le corps dans sa totalité avec des mouvements fluides et continus. Vous découvrirez un étirement de l'ensemble du corps, à la fois relax et dynamique, tout en douceur, qui travaillera toutes les articulations et libérera vos muscles tendus. Sur différentes musiques, vous évoluerez à votre rythme. *Ce cours a été ajusté afin de respecter les limites des personnes atteintes de fibromyalgie.* De plus, chaque participant est invité à écouter et respecter ses limites personnelles.

#### AQUAFORME (Boucherville)

**Quand** : Les jeudis, du 9 janvier au 26 mars, de 12 h 00 à 12 h 55

**Où** : Complexe aquatique Laurie-Ève-Cormier, 490, chemin du Lac, Boucherville

**Coût (12 semaines)** : 80 \$ membre (pour les résidents et les membres déjà détenteurs de la carte Accès de Boucherville valable 12 mois)

104 \$ membre (soit 80 \$ pour le cours et 24 \$ pour la carte Accès de Boucherville pour les non-résidents)

174 \$ non-membre (soit 150 \$ pour le cours et 24 \$ pour la carte Accès de Boucherville pour les non-résidents)

C'est une activité tout indiquée pour les personnes atteintes de fibromyalgie et de douleur chronique car elle est douce et sans impact. Cette activité 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. On effectue des enchaînements de mouvements lents qui permettent une réhabilitation et une rééducation du corps en mouvement dans l'eau. L'activité se donne dans une piscine chauffée à 28,5 °C. Le cours est animé par Danielle Lehoux. Le casque de bain n'est pas obligatoire.

\*\*\* Ce cours est donné par la Ville de Boucherville. L'inscription se fait via l'AFRM; une carte Accès Boucherville valide est nécessaire, l'AFRM en fera la demande pour vous; cette carte sera valide pour les mois **de janvier à mars 2020 uniquement.**

### **CHORALE « CHANTE LA VIE »**

**Quand :** Les mardis, du 21 janvier au 31 mars 2020 (relâche le 3 mars), de 11 h 00 à 12 h 30

**Salle :** Salle Ferlu, 570, boulevard Roland-Therrien, Longueuil

**Coût (10 séances) :** 35 \$ membre et 70 \$ non-membre

**Intervenante :** Micheline Hogue

La chorale de l'AFRM se veut un chœur populaire ouvert à tous ceux qui ont le goût de s'impliquer et de partager leur intérêt pour le chant. Que votre voix soit juste ou pas, chanter vous fera toujours du bien autant physiquement que moralement. Chanter crée des liens et permet à chacun de prendre sa place tout en respectant celle des autres, élimine le stress, chasse les idées noires, améliore les capacités respiratoires, soulage les maux de dos, renforce le système immunitaire, offre un effet lifting 100 % naturel, augmente la confiance en soi et régularise le rythme cardiaque.

### **CONFÉRENCE « LA DIÈTE ANTI-INFLAMMATOIRE POUR SOULAGER LES DOULEURS »**

**Quand :** Lundi 17 février, de 14 h 00 à 15 h 00

**Salle :** Salle Ferlu, 570, boulevard Roland-Therrien, Longueuil

**Coût :** 20 \$ membre et 30 \$ non-membre

**Conférencière :** Dominique Longpré, nutritionniste/diététiste - ÉquipeNutrition

Dominique Longpré est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec et œuvre en pratique privée, prend à cœur la santé et le bien-être de ses clients. Après tout, la façon que l'on mange a tant de répercussions sur notre vie! Les aliments influencent notre énergie, notre humeur, notre estime personnelle, notre bien-être et bien plus encore.

**La diète anti-inflammatoire pour soulager les douleurs :** Une approche sans effets secondaires pour réduire ses douleurs et retrouver sa liberté. Des trucs pratico-pratiques pour intégrer cette diète dans votre quotidien, incluant des recettes qui ne sacrifient pas le plaisir, ni la saveur. La vie, ça se célèbre tout en couleurs!

### **CONFÉRENCE « 5 FAÇONS DE SE SENTIR MIEUX AU QUOTIDIEN; DES HABITUDES DE VIE TOTALEMENT FÉMININES! »**

**Quand :** Jeudi 30 janvier 2020, de 14 h 00 à 15 h 30

**Où :** Salle Ferlu, 570, boulevard Roland-Therrien à Longueuil

**Coût :** 10\$ membre et 25 \$ non-membre

**Conférencière :** Amélie Racine, physiothérapeute

Mme Racine est une physiothérapeute passionnée et engagée depuis déjà 10 ans! Elle a travaillé durant plusieurs années en centre de réadaptation : cela lui a permis d'apprendre des aptitudes et des connaissances provenant de différents professionnels (ergothérapeutes, travailleurs sociaux, orthophonistes, etc.). En tant que physiothérapeute, elle a à cœur d'aider les gens à apprendre et intégrer des saines habitudes de vie durables et motivantes pour à améliorer leur qualité de vie. Au cours de cette conférence, elle abordera plusieurs sujets en lien avec 50 affirmations, comme par exemple :

- Stimuler son éveil du petit matin et prendre une bouffée d'air frais!
- Gratitude et formules de reconnaissances envers soi-même
- « Chante, la vie chante! »
- Bouger : un hymne à notre corps!

### **ATELIERS « ART-THÉRAPIE » (2 groupes de 8 personnes)**

**Quand :** les lundis, du 13 janvier au 27 avril 2020, de 13 h 30 à 16 h 30 **ou** les mercredis, du 15 janvier au 22 avril 2020, de 13 h 30 à 16 h 30

**Salle :** Salle Ferlu, 570, boulevard Roland-Therrien, Longueuil

**Coût (15 séances) :** 50 \$ membre et 75\$ non-membre

**Intervenante :** Angela Oliynyk, finissante à la maîtrise à l'UQAT en Art-thérapie

**Les séances art-thérapeutiques** ont des objectifs différents des autres activités artistiques. L'approche de l'art-thérapie se base sur l'utilisation de la création artistique (dessin, peinture, sculpture ...) afin de dévoiler les problématiques de l'individu et de l'accompagner à la meilleure connaissance de soi et à la transformation positive de sa vie. Il n'est pas nécessaire d'avoir des habiletés en arts plastiques pour participer aux séances art-thérapeutiques. Les participants s'engagent à participer aux 15 séances thérapeutiques à raison de 3 heures chaque semaine. Chaque séance inclut une heure de création, une pause et une période de partage d'une heure et demie. Elle prévoit également une rencontre individuelle de 30 minutes pour mieux comprendre les besoins de chacun, répondre aux questions et pour la signature d'un document d'engagement. Les ateliers de groupe sont élaborés pour les membres en tenant compte de leurs besoins.



## ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE—RÉGION MONTEÉRÉGIE

570, boul. Roland-Therrien, suite 205, Longueuil (Québec) J4H 3V9  
 Tél. : 450-928-1261 / Sans frais : 1-888-928-1261  
 info@fibromyalgiemonteregie.ca / www.fibromyalgiemonteregie.ca

### INSCRIPTION – HIVER 2020

NOM :		PRÉNOM :		MEMBRE <input type="checkbox"/> : # _____		NON-MEMBRE <input type="checkbox"/>	
ADRESSE :							
TÉLÉPHONE :		CELL :		COURRIEL :			
NOM DE L'ACTIVITÉ				LIEU		MEMBRE	NON-MEMBRE
COCHER LES CASES GRISSES DES ACTIVITÉS AUXQUELLES VOUS DÉSIREZ VOUS INSCRIRE						v	v
*AQUAFORME ADAPTÉ (12 cours)				Boucherville		80 \$	150 \$
*Carte Accès valide pour les résidents de Boucherville : # _____ *Carte Accès obligatoire pour les non-résidents de la ville (\$) <b>À moins que vous ayez déjà payé votre carte Accès annuelle en septembre 2019</b>				Boucherville		24\$ / 3 mois	24\$ / 3 mois
YOGA ADAPTÉ				Longueuil		75 \$	120 \$
				Saint-Jean-sur-Richelieu		80 \$	120 \$
ESSENTRICS				Greenfield Park		75 \$	120 \$
CHORALE				Longueuil		35 \$	70 \$
15 Ateliers d'art-thérapie * Nous suggérons aux personnes qui participent aux rencontres du groupe d'entraide de Longueuil de s'inscrire les lundis				Lundi		Longueuil	50\$
				Mercredi		Longueuil	50 \$
<b>CONFÉRENCES</b>							
5 FAÇONS DE SE SENTIR MIEUX AU QUOTIDIEN; DES HABITUDES DE VIE TOTALEMENT FÉMININES!				Longueuil		10 \$	25 \$
LA DIÈTE ANTI-INFLAMMATOIRE POUR SOULAGER LES DOULEURS				Longueuil		20 \$	30 \$
<b>Date limite pour s'inscrire : <u>vendredi 3 janvier 2020</u></b>				<b>TOTAL</b>			

Vous pouvez vous inscrire en ligne de manière sécurisée au : [www.fibromyalgiemonteregie.ca](http://www.fibromyalgiemonteregie.ca).

Si vous préférez, retournez ce coupon d'inscription et votre chèque par la poste (prévoir le délai de livraison) ou présentez-vous à nos bureaux pour payer comptant ou par chèque. Libellez le chèque au nom de : *Association de la fibromyalgie-Région Montérégie*.

Vous êtes officiellement inscrits lorsque nous avons reçu votre paiement. L'AFRM se réserve le droit d'annuler une activité faute d'inscriptions suffisantes.

**\*\*Veuillez prendre note qu'aucun remboursement ne sera accordé à partir de la 10<sup>e</sup> journée précédant le début de l'activité.**

**Des frais administratifs représentant 10 % du coût de l'inscription seront retenus pour une annulation de la part du participant.**