

**HAUT-RICHELIEU**  
**\*À SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU\***

**GROUPE DE SOUTIEN**

**Animatrice :** Intervenante communautaire  
Le 1er mercredi du mois, de 13 h 30 à 15 h 30,  
chez Pasquier, 87-A, boul. Saint-Luc,  
petite salle de conférence  
**Saint-Jean-sur-Richelieu.**  
**Entrée gratuite.**

**GROUPE D'ENTRAIDE—DÎNER RENCONTRE**

**Répondante :** Nicole Cyrenne  
Le 3e mercredi du mois, de 13 h 30 à 15 h 30,  
Endroit à déterminer.  
**Saint-Jean-sur-Richelieu.**  
**Entrée gratuite.**

**—COURS—**

**YOGA ADAPTÉ**

**Professeure :** Audrey-Anne Trudel  
Les jeudis, de 13 h 30 à 14 h 30,  
du 26 septembre au 28 novembre,  
chez Origine Yoga, 204, rue Saint-Louis,  
**Saint-Jean-sur-Richelieu.**  
Entrée par le stationnement à l'arrière, porte  
192.  
**10 cours :** membre 80 \$, n-membre 105 \$

**—CONFÉRENCE—**

**« TOUT EST UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE »**

**Conférencière :** Amélie Racine,  
physiothérapeute  
Lundi 2 octobre, de 13 h 30 à 15 h,  
chez Pasquier, 87-A, boul. Saint-Luc,  
petite salle de conférence  
**Saint-Jean-sur-Richelieu.**  
**Prix d'entrée :** membre 20 \$, n-membre 30 \$

**LES MASKOUTAINS**  
**\*À SAINT-HYACINTHE\***

**GROUPE DE SOUTIEN**

**Animatrice :** Intervenante communautaire  
Le 3e jeudi du mois, de 13 h 30 à 15 h 30,  
au centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe,  
1015, rue Dessaulles, salle Élisabeth, étage B,  
**Saint-Hyacinthe.**  
**Entrée gratuite.**

**—ATELIERS—**

**CHORALE**

**Professeure :** Micheline Hogue  
Les lundis, de 13 h 30 à 15 h 30,  
23 septembre, 7 et 21 octobre,  
4 et 25 novembre.  
au centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe,  
1015, rue Dessaulles, salle Marguerite,  
**Saint-Hyacinthe.**  
**5 ateliers :** membre 35 \$, n-membre 60 \$

**—CONFÉRENCE—**

**« TOUT EST UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE »**

**Conférencière :** Amélie Racine,  
physiothérapeute  
Jeudi 21 novembre, de 13 h 30 à 15 h,  
Au Centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe  
1015, rue Dessaulles, salle Élisabeth, étage B,  
**Saint-Hyacinthe.**  
**Prix d'entrée :** membre 20 \$, n-membre 30 \$

**ROUSSILLON**  
**\*À CANDIAC ET DELSON\***

**GROUPE DE SOUTIEN—GROUPE D'ENTRAIDE**

**Animatrices :** Intervenante communautaire  
et la répondante, Francine Avéna

Le 1er mardi du mois, de 13 h 30 à 16 h,  
(3 septembre, 8 octobre, 5 novembre et  
3 décembre).  
au centre de bénévolat de la Rive-Sud,  
8, chemin Saint-François-Xavier, **Candiac.**  
**Entrée gratuite.**

**DÎNER RENCONTRE**

**Répondante :** Francine Avéna  
**Co-répondantes :** Géraldine Pryor et  
Christiane Mazzarello  
Le 3e mardi du mois, de 13 h à 14 h,  
au restaurant Como Pizzeria,  
3, rue Principale Sud, **Delson.**  
**Entrée gratuite.**

**—CONFÉRENCE—**

**« TOUT EST UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE »**

**Conférencière :** Amélie Racine,  
physiothérapeute  
Mardi 8 octobre, de 13 h 30 à 15 h,  
au centre de bénévolat de la Rive-Sud,  
8, chemin Saint-François-Xavier, **Candiac.**  
**Prix d'entrée :** membre 20 \$, n-membre 30 \$

**SOUPER DE NOËL**

**Jeudi 12 décembre**  
**De 18 h à 20 h 30**

**ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA MONTÉRÉGIE**  
4100, chemin de la Savane, Longueuil  
(Québec) J3Y 0T8

Les détails suivront...



**CALENDRIER**  
**DES ACTIVITÉS**  
**AUTOMNE 2019**



**ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE**  
**RÉGION MONTÉRÉGIE**

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



[info@fibromyalgiemonteregie.ca](mailto:info@fibromyalgiemonteregie.ca)  
[www.fibromyalgiemonteregie.ca](http://www.fibromyalgiemonteregie.ca)

**Les groupes de soutien et les groupes d'entraide sont exclusivement réservés aux membres atteints de fibromyalgie.**

## **AGGLOMÉRATION DE LONGUEUIL \*À LONGUEUIL\***

### **GROUPE DE SOUTIEN**

**Animatrice :** Intervenante communautaire.  
Le 4e jeudi du mois, de 13 h 30 à 15 h 30,  
au 570, boul. Roland-Therrien, salle Ferlu,  
**Longueuil.**  
**Entrée gratuite.**

### **—COURS—**

#### **YOGA ADAPTÉ**



**Professeure :** Nathalie Pelletier  
Les mardis, de 14 h à 15 h,  
du 24 septembre au 26 novembre,  
au local Natha Yoga,  
570, boul. Roland-Therrien, suite 220,  
**Longueuil.**  
**10 cours :** membre 75 \$, n-membre 100 \$

#### **ESSENTRICS**

**Professeure :** Antoinette Pecora  
Les mercredis, de 12 h à 13 h,  
du 25 septembre au 27 novembre,  
au Centre de conditionnement de la femme,  
3514, boul. Taschereau, **Greenfield Park.**  
**10 cours :** membre 75 \$, n-membre 100 \$

#### **COURS D'AQUAFORME ADAPTÉ**

Monitrice : Danielle Lehoux  
Les jeudis, de 12 h à 12 h 55,  
du 12 septembre au 14 décembre,  
au Complexe aquatique Laurie-  
Ève-Cormier,  
490, chemin du lac, **Boucherville.**



**14 cours :** membre 90 \$, n-membre 115 \$ + le coût de la carte Accès Boucherville.  
**Résidents de Boucherville :** carte Accès valide.  
**Non-résidents :** coût de la carte Accès pour la session d'automne uniquement : 32 \$ (4 mois à 8 \$/mois)\*.

\*Ce cours est inscrit à l'horaire pour les sessions d'hiver et du printemps. Si vous comptez participer au trois sessions, il est plus économique de prendre la carte Accès annuelle pour non-résidents au coût de 64 \$ (au lieu de 10 mois à 8 \$/mois soit 80 \$). Toutefois, ces frais ne sont pas remboursables. Pour plus d'informations concernant les bénéfices de la carte Accès, visitez le site de la Ville de Boucherville au : <https://boucherville.ca/residants/bibliotheque/carte-daces/>

### **—ATELIERS—**

#### **CHORALE**

**Professeure :** Micheline Hogue  
Les mardis, de 11 h à 12 h 30,  
du 24 septembre au 26 novembre,  
au 570, boul. Roland-Therrien, salle Ferlu,  
**Longueuil.**  
**10 ateliers :** membre 35 \$, n-membre 60 \$

#### **AUTO ACUPRESSION**

**Professeur :** Alain Paradis, thérapeute en acupression Jin Shin Do®  
Les lundis 30 septembre et 28 octobre,  
de 13 h à 15 h,  
au 570, boul. Roland-Therrien, salle Ferlu,  
**Longueuil.**  
1er atelier : auto acupression, révision des points, Q & A, poumons et système immunitaire.  
2e atelier : la cohérence cardiaque, un outil puissant pour réduire la douleur et l'inflammation, le stress et l'anxiété.  
**1 atelier :** membre 30 \$, n-membre 40 \$  
**2 ateliers :** membre 50 \$, n-membre 75 \$

### **—CONFÉRENCES—**

#### **« TOUT EST UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE »**

**Conférencière :** Amélie Racine,  
physiothérapeute  
Lundi 7 octobre, de 13 h 30 à 15 h,  
au 570, boul. Roland-Therrien, salle Ferlu,  
**Longueuil.**  
**Prix d'entrée :** membre 20 \$, n-membre 30 \$

#### **« À QUAND REMONTE VOTRE DERNIER FOU RIRE ? ET SI NOUS PRENIONS TOUT ÇA EN RIANT ? »**

**Conférencière :** Linda Leclerc, fondatrice de l'École du yoga du rire et première Master Trainer au Canada  
Lundi 21 octobre, de 13 h 30 à 15 h,  
au 570, boul. Roland-Therrien, salle Ferlu,  
**Longueuil.**  
**Prix d'entrée :** membre 20 \$, n-membre 30 \$

#### **« FIBROMYALGIE ET INTESTIN IRRITABLE »**

**Conférencier :** Dominique Longpré,  
nutritionniste  
Lundi 11 novembre, de 13 h 30 à 14 h 30,  
au 570, boul. Roland-Therrien, salle Ferlu,  
**Longueuil.**  
**Prix d'entrée :** membre 20 \$, n-membre 30 \$

### **—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!**



## **VALLÉE-DU-RICHELIEU \*À MCMASTERVILLE\***

### **GROUPE DE SOUTIEN**

**Animatrice :** Intervenante communautaire,  
Un lundi par mois, de 13 h 30 à 15 h 30,  
au Marché IGA Pepin, (à la mezzanine)  
20, boul. Sir-Wilfrid-Laurier, **McMasterville.**  
**Entrée gratuite.**

### **GROUPE D'ENTRAIDE**

**Répondante :** Cécile Bergeron  
**Co-répondante :** Carole Lamoureux  
Un lundi par mois, de 13 h 30 à 15 h 30,  
au Marché IGA Pepin, (à la mezzanine)  
20, boul. Sir-Wilfrid-Laurier, **McMasterville.**  
**Entrée gratuite.**

Pour connaître les dates, visitez le [www.fibromyalgiemonteregie.ca](http://www.fibromyalgiemonteregie.ca) ou appelez nous au 450-928-1261/1 888-928-1261

### **—COURS—**

#### **FELDENKRAIS**

**Professeure :** Sylvie Béliveau, praticienne Feldenkrais certifiée  
Les mercredis, de 11 h à 12 h,  
du 25 septembre au 27 novembre,  
au 621, chemin Ozias-Leduc, # 204,  
**Otterburn Park.**  
**10 cours :** membre 160 \$, n-membre 195 \$

### **—CONFÉRENCE—**

#### **« TOUT EST UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE »**

**Conférencière :** Amélie Racine,  
physiothérapeute  
Lundi 4 novembre, de 13 h 30 à 15 h,  
au Marché IGA Pepin, (à la mezzanine)  
20, boul. Sir-Wilfrid-Laurier, **McMasterville.**  
**Prix d'entrée :** membre 20 \$, n-membre 30 \$