

—COURS & ATELIERS—



INVITATION AUX BALADES MOUVANTES

Animatrice : Angélique Poulin
Quand : Les vendredis du 29 jan. au 26 fév.
Heure : 15 h à 16 h
Lieu : Virtuel
Coûts : 50 \$ (membre) - 90 \$ (non-membre)



LES FONDEMENTS DE L'ENNÉAGRAMME

Animatrice : Isabelle Champagne
Quand : Les jeudis du 28 jan. au 1er avril
Heure : 13 h 30 à 15 h
Lieu : Virtuel
Coûts : 25 \$ (membre) - 50 \$ (non-membre)



RELAXATION AVEC LES BOLS THÉRAPEUTIQUES

Animatrice : Petra Canart
Quand : Les lundis 25 jan. au 19 avril
Heure : 12h 45 à 14 h 15
Lieu : Virtuel
Coûts : 90 \$ (membre) - 120 \$ (non-membre)
* les ateliers se donneront aux 2 semaines.

—COURS & ATELIERS—



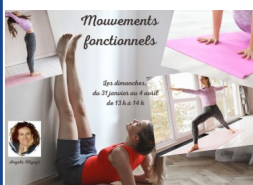
YOGA ADAPTÉ

Animatrice : Nathalie Pelletier
Quand : Les mardis du 26 jan. au 30 mars
Heure : 14h à 15h
Lieu : Virtuel
Coûts : 80 \$ (membre) - 100 \$ (non-membre)



SOULAGER LES SYMPTÔMES DE FIBRO- MYALGIE

Animatrice : Paule Mongeau
Quand : Débute le 25 janvier
Heure : Les lundis du 25 jan. au 15 fév.
Lieu : Virtuel
Coûts : 120 \$ (les inscriptions doivent être faites directement auprès de la formatrice)



MOUVEMENTS FONCTIONNELS

Animatrice : Angela Oliynyk.
Quand : Les dimanches du 31 jan. au 4 avril
Heure : 13h à 14 h
Lieu : Virtuel
Coûts : 45 \$ (membre) - 75 \$ (non-membre)

—COURS & ATELIERS—



DANSE EXPRESSION

Animatrice : Audray Julien
Quand : Les mardis du 26 jan. au 30 mars
Heure : 19h à 19h45
Lieu : Virtuel
Coûts : 40 \$ (membre) - 80 \$ (non-membre)



ART-THÉRAPIE

Animatrice : Angela Oliynyk
Quand : Les dimanches du 31 jan. au 4 avril
Heure : 10h30 à 12h
Lieu : Virtuel
Coûts : 100 \$ (membre) - 175 \$ (non-membre)



GYMNASTIQUE ÉMOTIONNELLE

Animatrice : Martine Veilleux
Quand : Les mardis du 23 fév. au 1er mai
Heure : 14h30 à 15h30
Lieu : Virtuel
Coûts : 25 \$ par séance de 75 minutes (les inscriptions doivent être faites directement auprès de la formatrice)



CALENDRIER DES ACTIVITÉS HIVER 2021



ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE RÉGION MONTRÉGIE

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



info@fibromyalgiemonteregie.ca
www.fibromyalgiemonteregie.ca

GRUPE DE SOUTIEN/ D'ENTRAIDE

Animatrice : Isabelle Champagne



STRATÉGIES D'AFFIRMATION

Quand: 3 février
Heure: 13 h 30 à 15 h
Lieu : Virtuel



STRATÉGIES ÉMOTIVES

Quand: 3 mars
Heure: 13 h 30 à 15 h
Lieu : Virtuel



LÂCHER PRISE

Quand: 7 avril
Heure: 13 h 30 à 15 h
Lieu : Virtuel



GRUPE D'ENTRAIDE « VIRTUELACTIF »

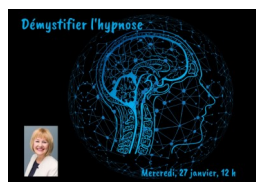
Quand: Les derniers
mercredis du mois
Heure: 13h15 à 15h45

Lieu : Virtuel

* Les groupes de soutien et les groupes d'entraide sont exclusivement réservés aux

*** Un minimum de 8 inscriptions est toutefois nécessaire pour la tenue des groupes de soutien et d'entraide.

—CONFÉRENCES—



DÉMYSTIFIER L'HYPNOSE

Conférencière : Anne-Marie Tremblay,
Quand: Mercredi, 27 janvier 2021
Heure: 12 h à 13 h
Lieu : Virtuel
Coûts : - Gratuit - Réservé aux membres



LA RÉFLEXOLOGIE AU SERVICE DE LA FIBROMYALGIE

Conférencière : Jocelyne Boulais
Quand: Mercredi, 17 février
Heure: 19h à 20 h
Lieu : Virtuel
Coûts : 5 \$ (membre) - 10 \$ (non-membre)



RESPIRATION CONSCIENTE

Conférencier : Ghislain Prévost
Quand : Mercredi, 24 février
Heure: 19h à 20h
Lieu: Virtuel
Coûts : - Gratuit - Réservé aux membres

*** Un minimum de 10 inscriptions est toutefois nécessaire pour la tenue des conférences.

—CONFÉRENCES—



TRUCS ET ASTUCES POUR LA GESTION NATURELLE DE LA DOULEUR

Conférencière : Martine Vallières
Quand : Mercredi, 31 mars
Heure: 19 h à 20 h
Lieu: Virtuel
Coûts : - Gratuit - Réservé aux membres



TRUCS ET ASTUCES POUR LA GESTION NATURELLE DU STRESS

Conférencière : Martine Vallières
Quand : Mercredi, 3 février 2021
Heure: 19 h à 20 h
Lieu: Virtuel
Coûts : - Gratuit - Réservé aux membres



AMÉLIORER SON SOMMEIL AVEC LE YOGA ADAPTÉ ET LA MÉDITATION

Conférencière : Jessica Roy
Quand : Jeudi 11 février
Heure: 13 h à 14 h
Lieu: Virtuel
Coûts : - 5 \$ (membre) - 10 \$ (non-membre)

*** Un minimum de 10 inscriptions est toutefois nécessaire pour la tenue des conférences.

—CONFÉRENCES—



GESTION DE LA DOULEUR PAR LE MOU- VEMENT ET LA MÉDITATION

Conférencière : Jessica Roy
Quand : Jeudi, 18 mars
Heure: 13 h à 14 h
Lieu: Virtuel
Coûts : - 5 \$ (membre) - 10 \$ (non-membre)

GRUPE D'ENTRAIDE

ROUSSILLON *À CANDIAC ET DELSON*

Répondantes : Francine Avéna
Géraldine Pryor
Quand: 1er mardi du mois
Heure: 13h30 à 16h
Lieu : Virtuel
Coûts : - Gratuit - Réservé aux membres

LA-VALLÉE-DU-RICHELIEU

Répondantes: Cécile Gaudreault
Carole Lamoureux
Quand: à déterminer
Heure: à déterminer
Lieu : Virtuel
Coûts : - Gratuit - Réservé aux membres