



## Les mardis de 13h30 à 15h30

21 janvier

Vécu partagé

28 janvier

Oui, non, peut-être!

4 février

Vécu partagé

11 février

Est-ce que le courant passe ?

18 février

Démystifier le système de santé

25 février

Parlons hormones

4 mars

Vécu partagé

11 mars

Et si je me priorisais?

18 mars

L'arbre de mes bons coups :  
beinveillance et reconnaissance

25 mars

Cultiver le sentiment de légèreté : vivre en apesanteur

# Hiver 2025



**Pascale Prinsen  
Geerligs**

Intervenante psychosociale -  
Animatrice du groupe de la  
MRC RDN

Maison Aloïs  
651 5e Rue,  
Saint-Jérôme,  
QC, J7Z 2W8