

### Les jeudis de 13h30 à 15h30

23 janvier

Vécu partagé

30 janvier

Oui, non, peut-être!

6 février

Vécu partagé

13 février

Est-ce que le courant passe ?

20 février

Démystifier le système de santé

27 février

Parlons hormones

6 mars

Vécu partagé

13 mars

Et si je me priorisais?

20 mars

L'arbre de mes bons coups :  
beinveillance et reconnaissance

27 mars

Cultiver le sentiment de légèreté : vivre en apesanteur

# Hiver 2025



**Brigitte Ménard**

Intervenante psychosociale  
- Animatrice du groupe  
MRC des Laurentides,  
secteur Tremblant

Centre d'action  
bénévole des  
Laurentides,  
682 rue de Saint-  
Jovite, Mont-  
Tremblant

SOUTENU FINANCIÈREMENT PAR :

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides  
Québec

**Inscrivez-vous dès maintenant!**

☎ PAR TÉLÉPHONE : 579 888-0211 p.0

✉ PAR COURRIEL : [LIGNE.DACCUEIL@LANTRAIDANT.COM](mailto:LIGNE.DACCUEIL@LANTRAIDANT.COM)