

santé

PROGRAMMATION AUTOMNE 2026

MÈRES SOLIDAIRES

Conférences

MARDI 15 SEPTEMBRE • 15 H

Pour enfin se libérer de la culpabilité maternelle.
Conférence avec l'équipe de *Ça va maman?*
Dre Lory Zephyr et Jessika Brazeau.

MARDI 10 NOVEMBRE • 10 H

Se réapproprier son corps après la naissance : a
sexualité postpartum.
Avec Geneviève Rouillard, intervenante au BLITSS.

MARDI 30 NOVEMBRE • 10 H

Le rôle du parent dans le développement de saines
habitudes alimentaires.
Avec Andrée Noël, Dt.p nutritionniste
communautaire.

BIOANZA (GRATUIT) • LUNDIS • 13 H 30

Permet de se reconnecter à soi et aux autres
grâce à la musique et au mouvement.

- 5 octobre
- 19 octobre
- 2 novembre
- 16 novembre
- 30 novembre
- 14 décembre

CAUSERIES (GRATUIT)

MERCREDI 11 NOVEMBRE • 13 H 15

Prendre soin de soi, au-delà du corps et du mental.

MERCREDI 9 DÉCEMBRE • 13 H 15

Mon espace à moi - Prison ou cocon?

CONFÉRENCE (GRATUIT)

LUNDI 26 OCTOBRE • 13 H 15

Les troubles du sommeil.
Avec la Fondation du Sommeil Chantale St-Onge
infirmière et Claude Mongrain.

ATELIER DE DISCUSSION

MERCREDI 21 OCTOBRE • 13 H 15

Écouter nos tempêtes intérieures.
Avec Cynthia Leblanc, intervenante à La Traverse du
Sentier.