



Horaire des ateliers hiver 2023



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Rencontres
d'accueil

Écriture
Groupe
d'expression par
l'écriture

10h00 à 11h30

*Santé et
mieux-être*
Groupe de
promotion de la
santé globale

10h00 à 11h30

Rencontres
individuelles

Rencontres
d'accueil

*Vivre avec la
dépression*

Groupe
d'autogestion de la
dépression

Certifié par Relief
13h30 à 16h00

*Vivre avec une
meilleure estime
de soi*

Groupe
d'autogestion de
l'entretien de
l'estime de soi

Certifié par Relief
13h30 à 16h00

Café confort

Groupe de
discussion

13h30 à 15h30

Fermé

