



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

13h00 à 14h30

Fermé

