



# Horaire des ateliers automne 2022

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

*Rencontres*  
d'accueil

*Santé et*  
*mieux-être*

Groupe de  
promotion de la  
santé globale

10h00 à 11h30

*Il était une fois...*  
*MOI, ma vie, mon*  
*rétablissement.*

Groupe  
d'expression par  
l'écriture  
autobiographique

10h00 à 11h30

*Marche santé*  
Groupe de marche

10h30 à 11h30

*Rencontres*  
individuelles

*Rencontres*  
d'accueil

13h30 à 15h30

*Arts créatifs*

Groupe  
d'expression par les  
arts

13h30 à 15h00

*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*

