

Une journée dans la *Zénitude*

**Mercredi, 27 mars
10h à 15h00**

Salle la Doyenne

1176 rue de la Pisciculture, Mont-Blanc

Cet événement vous propose des activités pour vous permettre de vous déposer dans le moment présent, que ce soit à travers différentes postures de yoga ou encore par des outils pour apaiser les stress du quotidien.

Ce sera un moment idéal pour connecter avec vous-même et avec les autres personnes présentes.



Dominique Fugère



François Picard

Inscription

Avant le 22 mars 2024



Au programme

10H00 Accueil des invités

Collation offerte par
Mélanie Bellemare, notaire



10H30 Yoga pleine conscience

Dominique Fugère

12H00 Repas & réseautage

15\$

13H30 Libération du stress

François Picard

15H00 Clôture & tirage

Cadeau offert par
Mélanie Bellemare, notaire



Covoiturage disponible

POUR INFORMATIONS :

Chloé Soucy

Chargée de projet Proches Aidants

chloe@fadoqlaurentides.org

fadoq.ca/laurentides/proches-aidants