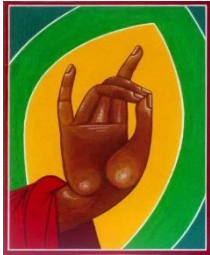




VISIOCONFÉRENCES - AUTOMNE 2017

Mudra, le yoga des mains Chantale Nolin, Padma Yoga

Date : 28 septembre à 10h et 16 novembre 10h



On retrouve sur les doigts et dans les mains des points qui renvoient à certaines parties ou à certaines fonctions du corps. Lorsque ces points sont stimulés, ceux-ci stimulent par écho les régions ou les systèmes du corps. Il y a par exemple une mudra pour la santé des bronches, une mudra pour se réveiller complètement le matin, une mudra pour augmenter notre résistance aux rhumes, une autre pour générer de la compassion ou de la force. Explorez et découvrez ce que le yoga des mains peut vous apporter.

Informations de Service Canada

Date : 3 octobre à 10 h et 22 novembre à 10h



La personne ressource de Service Canada pourra vous informer sur les moyens de vous prévaloir des prestations qui sont offertes aux contribuables à la retraite, mais qui leur sont parfois inconnues ou mal comprises comme le supplément de revenu garanti. Elle pourra également vous informer sur d'autres programmes et services qui visent à améliorer et à protéger la qualité de vie des aînés comme « Pensez cybersécurité ».

L'épanouissement à travers le lâcher-prise Armande Fréchette, thérapeute-émotivo-rationnelle

**Date : 5 octobre, 25 octobre et 23 novembre
à 13h30 pour les 3 dates.**



À force de vouloir contrôler tout ce qui nous entoure, nous gaspillons notre énergie et perdons notre sérénité. Plus nous sommes attachés, plus nous redoutons de perdre et quand il nous arrive d'inévitables pertes, comme divers deuils, nous souffrons.

Comment réduire ou transformer tous ces attachements qui nous tiennent prisonniers ? Le détachement sain surgit après une prise de conscience des bienfaits de la liberté intérieure. De plus, une fois libérés de nos attachements, la peur de perdre s'estompe peu à peu pour faire place à l'épanouissement. L'acceptation des événements favorise le lâcher-prise.

Soyez un consommateur averti

Guyline Poirier, OPC

Date : 18 octobre à 13h30 et 14 novembre à 13h30

Madame Poirier vous informera sur des règles de base à observer pour faire de meilleurs choix. Avant de vous engager à des services de téléphonie, de télévision ou d'accès à Internet, prenez le temps d'évaluer vos besoins réels.

- Les délais pour annuler un achat fait par Internet ou par téléphone
- Avant de demander une carte ou une marge de crédit, prenez le temps de magasiner et d'évaluer toutes les options.
- Avant de payer pour une garantie supplémentaire (souvent appelée « garantie prolongée »), sachez que tout bien que vous achetez d'un commerçant est couvert par des garanties légales gratuites.



Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux?

Les Duboissonno

Date : 19 octobre à 13h30 et le 28 novembre à 13h30

Le couple Ghislaine et Réal, communément appelés Les Duboissonno, se disent « Deux imparfaits heureux et fiers de l'être ». Dans cette conférence, ils vont partager avec vous leurs petits trucs simples, mais efficaces qui font que la vie est toujours de plus en plus belle.

Voici les principaux thèmes abordés :

- Qu'est-ce que la joie, où la trouver.
- Pourquoi nous la perdons et comment la retrouver.
- S'aimer, se pardonner, accueillir, dire merci.
- Danser avec la vie, ne jamais cesser de rêver sont des suggestions et des recettes incontournables.



Yoga sur chaise en douceur

Annie Lafrance



Date : 31 octobre à 13h30

Cette approche est faite en douceur. La chaise est notre principal accessoire afin d'explorer plusieurs postures qui vont dénouer les tensions dans le dos, ou ailleurs dans le corps. Le cours de yoga chaise permet d'augmenter votre flexibilité, votre force musculaire, tout en apaisant l'esprit. Ce cours s'adresse à tous : limitations physiques, convalescence, fatigue, douleurs, et même aux biens portants. Ce cours utilise des techniques douces et des accessoires pour profiter des postures classiques de yoga visant souplesse du corps et vitalité. Il comporte des étirements, des exercices de respiration, de concentration et de méditation.

