



## Réseau Libre Savoir, SECTEUR ABITIBI-OUEST PROGRAMMATION HIVER 2019

**Lancement de la programmation** : vendredi le **18 janvier 2019**, à compter de **13 h 30**. À l'Amphithéâtre A-139, Polyno.

### **Période d'inscription :**

- ✓ 18 janvier 2019, (après le lancement)
- ✓ 21 et 22 janvier 2019 de 13 h 30 à 16 h 30, dans le hall d'entrée de la Cité étudiante Polyno, 500 rue Principale, La Sarre  
***Pour diverses raisons, il se peut qu'après l'envoi aux membres et la publication dans le journal "Le Citoyen", certains changements à l'horaire soient apportés à notre programmation. Une grille horaire à jour vous sera remise à l'inscription.***

### **Coûts :**

- ✓ Selon le nombre d'heures de l'atelier ou du cours, plus les frais de location et de déplacement du professeur s'il y a lieu.  
***Un rabais de 15\$ par inscription à un cours ou un atelier sur le coût indiqué est offert aux membres.***
- ✓ ***Lors de l'inscription, le coût des cours est payable en argent ou par chèque sur place.***
- ✓ Les photocopies et le matériel didactique sont aux frais des étudiants.
- ✓ Les conférences sont gratuites pour les membres et offertes au coût de 5\$ pour les non-membres.

### **Politique de remboursement des frais de cours :**

- ✓ Les frais de cours seront remboursés en totalité si le cours est annulé.
- ✓ Dans le cas d'un abandon de cours pour raison majeure telle que maladie, la demande de remboursement sera analysée par les membres du comité. Si la demande est acceptée, le remboursement se fera au prorata des heures de cours non suivies.

**Carte de membre : 15\$.** La carte est valide du 1<sup>er</sup> août 2018 au 31 juillet 2019 (**non transférable et non remboursable**).

### **Pour information :**

- ✓ Ghislaine Bergeron au 819-333-7983 (cellulaire)
- ✓ Site web : <http://rlsavoir.qc.ca>
- ✓ Page Facebook : Réseau Libre Savoir – Abitibi-Ouest
- ✓ Par courriel : [ao@rlsavoir.qc.ca](mailto:ao@rlsavoir.qc.ca)

## ATELIERS

<p><b><u>Avoir un petit quelque chose de plus ! (Améliorer la qualité de la relation avec les autres).</u></b>  <b>Professeur :</b> Suzane Plourde  <b>Horaire :</b> mercredi, 13h15 à 15h15 (3 x 2h00 = 6 heures)  <b>Dates :</b> 13, 20, 27 février  <b>Coût :</b> 45\$  <b>Local :</b> A-146  <b>Matériel :</b> crayon et papier pour prendre des notes.  <b>Nombre limite de participants :</b> 12</p>	<p><b>Description</b>  L'atelier est établi de façon à outiller le participant qui est à la fois curieux et audacieux à apprendre comment apporter des changements pour améliorer la qualité d'une relation avec lui-même ou avec les autres.</p>
<p><b><u>Champignons et plantes comestibles de la forêt boréale</u></b>  <b>Professeur :</b> Roger Larivière  <b>Horaire :</b> mercredi 13 h 15 à 16 h 15 (2 x 3h00 = 6h00)  <b>Date :</b> 20 et 27 mars  <b>Coût :</b> 50\$  <b>Local :</b> Salle des Chevaliers de Colomb  <b>Matériel :</b>  <b>Nombre limite de participants</b> 30</p>	<p><b>Description</b>  L'atelier est divisé en 2 parties. L'une, d'une durée de 4 h, porte sur les champignons comestibles. Elle présente les éléments suivants : vocabulaire, habitats, saisons de cueillette, principales familles, cueillette et conservation.  L'autre partie, d'une durée de 2 h, concerne les principales plantes sauvages (50) dont une partie est comestible.</p>
<p><b><u>Cueillette et dégustation de champignons comestibles</u></b>  <b>Professeur :</b> Roger Larivière  <b>Horaire :</b> jeudi (4 heures)  <b>Date :</b> 5 septembre  <b>Coût :</b> 35\$  <b>Local :</b> terrain à déterminer  <b>Matériel :</b>  <b>Nombre limite de participants</b> 20</p>	<p><b>Description</b>  Cet atelier consiste à une sortie exploratoire en nature. Une sortie de 4 heures aura lieu au début septembre en fonction de la température, de la disponibilité des champignons, des participants et du formateur. On y fera l'identification, la cueillette et la dégustation des champignons.</p> <p><b>Prérequis,</b> avoir des notions sur l'identification des champignons sauvages</p>
<p><b><u>Cuisine végétarienne et protéines</u></b>  <b>Professeur :</b> Danielle Giasson  <b>Horaire :</b> mercredi 13h30 à 15h45 (2h15 x 3 = 6h45)  <b>Dates :</b> 27 mars – 10, 17 avril  <b>Coût :</b> 90\$  <b>Local :</b> cuisine de l'épicerie IGA  <b>Matériel :</b> Papier et crayon pour quelques notes. Photocopies de 10 pages pour chaque participant (à charger dans le coût d'inscription 5\$).  <b>Nombre limite de participants</b> 12</p>	<p><b>Description</b>  Dans cet atelier, vous explorerez l'alimentation végétarienne. Vous apprendrez à cuisiner le tofu, les lentilles, les légumineuses, les céréales.</p>

<p><b><u>Initiation à la germination</u></b>  <b>Professeur :</b> Lynn Marcoux  <b>Horaire :</b> lundi, 9h00 à 11h30  <b>Date :</b> 25 mars  <b>Coût :</b> 30\$  <b>Local :</b> cuisine chez IGA  <b>Matériel :</b> pot mason, crayon et papier, assiettes, ustensiles et plats  <b>Nombre limite de participants</b> 14</p>	<p><b>Description</b>  Venez déguster de nouveaux aliments crus et vivants comme les germinations et découvrez leurs bienfaits.  Apprenez à faire vos propres germinations.</p>
<p><b><u>Initiation au journal créatif</u></b>  <b>Professeur :</b> Nathalie Lachapelle  <b>Horaire :</b> lundi, 13h15 à 16h15 (3h00)  <b>Dates :</b> 25 février  <b>Coût :</b> 40\$  <b>Local :</b> Polyno, A-146  <b>Matériel :</b> Le participant apporte son cahier à pages blanches.  <b>Nombre limite de participants</b> 10</p>	<p><b>Description</b>  Le journal créatif est une forme dynamique du journal intime qui allie l'écriture, le dessin et le collage. C'est un outil d'exploration de soi facile à utiliser et accessible à tous.  Cette pratique permet en autres de se ressourcer, de gérer ses émotions, de faire le point sur sa vie et de stimuler sa créativité.  Cet atelier de 3 heures vous propose une initiation à la méthode par le biais d'exercices simples, autant introspectifs que ludiques. L'accent est mis sur le processus et non sur le résultat; aucune habileté en art ou en écriture n'est requise pour profiter pleinement du journal créatif.  C'est l'occasion de prendre une pause pour nourrir votre vitalité!</p>
<p><b><u>Projet de loi no 165 – Code de la sécurité routière</u></b>  <b>Professeur :</b> Josée Bellemarre  <b>Horaire :</b> lundi, 13h30 à 16h00  <b>Dates :</b> 18 février  <b>Coût :</b> 25\$  <b>Local :</b> salle de dégagement du CFP (Centre de formation professionnelle Lac-Abitibi)  <b>Matériel :</b>  <b>Nombre limite de participants</b> illimité</p>	<p><b>Description</b>  Mise à jour :  Virage à droite aux feux rouges  Corridor de sécurité  Carrefour giratoire  Voie de virage à gauche 2 sens (VVG2S – Parc Équestre)  Cyclistes</p>
<p><b><u>Se faire du bien par le yoga</u></b>  <b>Professeur :</b> Danielle Giasson  <b>Horaire :</b> vendredi 9h00 à 16h00 (7h00)  <b>Dates :</b> 15 mars  <b>Coût :</b> 55\$  <b>Local :</b> Studio Aéro Step (entrée : stationnement à l'arrière de l'édifice)  <b>Matériel :</b> Un tapis de yoga, une couverture, un coussin et une bouteille d'eau. Aussi, papier crayon. Un cahier de 10\$ à payer la journée même. Apporter un lunch pour le dîner, végé de préférence. Il y aura de la tisane sur place.  <b>Nombre limite de participants</b> : 14</p>	<p><b>Description</b>  Cet atelier de yoga se fait sur tapis et chaise. Le contenu comprend principalement des techniques de respiration, de relaxation, de méditation, d'équilibre, de centration et d'ouverture. Aussi s'ajoute l'enseignement du yoga Nidra, des Mudras, des Mantras, de Nasya et de l'utilisation du Neti. Surtout, toujours des expériences très faciles du yoga traditionnel, dans le respect de ses capacités et de l'acceptation de soi. Les pratiques se font dans le plaisir d'être tout simplement.</p>

<p><b><u>Tai chi, atelier préparatoire</u></b>  <b>Professeur :</b> Anne-Marie Marcil  <b>Horaire :</b> Jeudi, 9h00 à 11h30. (2 x 2h30 = 5 heures)  <b>Date :</b> 7 et 14 février  <b>Coût :</b> 30\$  <b>Local :</b> 394, Chemin Mercier, Duparquet (819) 948-2932  <b>Matériel :</b> Tapis de sol, doudou, coussin ou banc de méditation assez haut pour le confort des genoux  <b>Nombre limite de participants :</b> 10</p>	<p><b>Description</b>  Cet atelier a pour but de préparer les personnes débutantes au cours de tai chi afin de pouvoir intégrer un groupe déjà existant. Nous y verrons les bases. Détente, respirations, éveil des mains par massage, assouplissement et postures de base y seront présentées.  Ce cours de préparation favorisera la pratique du tai chi. Cet art qui assouplit les articulations, développe une respiration profonde, procure une détente musculaire et nerveuse, tout en stimulant les fonctions vitales.  Elle développe la force et la souplesse, la concentration et le calme intérieur. Elle aide par-dessus tout à goûter la vie. Une belle exploration autant pour les débutants que les personnes un peu plus avancées qui désirent revisiter leur base. Ouvert à tous.</p>
---	--

## COURS

<p><b><u>À la découverte des grands compositeurs</u></b>  <b>Professeur :</b> Isabelle Fortin  <b>Horaire :</b> mardi, 9h30 à 11h00 (10 x 1h30 = 15 heures)  <b>Dates :</b> 12, 19, 26 février – 12, 19, 26 mars – 2, 9, 16, 23 avril  <b>Coût :</b> 110\$  <b>Local :</b> Polyno, A-139  <b>Matériel :</b> Photocopies environ 5,00\$ par participant  <b>Nombre limite de participants :</b> 15</p>	<p><b>Description</b>  Ce cours s'adresse à quiconque apprécie la musique classique. Il permettra d'acquérir de nouvelles connaissances pouvant aider à l'audition d'œuvres. Tous les éléments abordés seront supportés par des extraits sonores et/ou visuels. Contenu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les familles d'instruments de l'orchestre</li> <li>• Les genres musicaux</li> <li>• Survol des principales époques</li> <li>• Comment constituer une discothèque de base</li> <li>• Le rôle du chef et des 1ères chaises à l'orchestre</li> </ul>
<p><b><u>Aménager mon boisé!</u></b>  <b>Professeur :</b> Benoit Mandeville  <b>Horaire :</b> vendredi, de 13h00 à 15h30 (6 x 2h30 = 15 heures + 2 sorties de 3h00)  <b>Dates :</b> 15, 22, 29 mars – 5, 12, 26 avril – 3, 10 mai  <b>Coût :</b> 95\$  <b>Local :</b> bibliothèque de Colombourg (705, 2-et-3 RgdeColombourg)  <b>Matériel :</b>  <b>Nombre limite de participants :</b> 15</p>	<p><b>Description</b>  Donner de la valeur à ma forêt, c'est simple!  De la recherche de l'aide financière aux travaux admissibles, voyez le fonctionnement de l'autre versant sylvicole.  La préparation du terrain, le reboisement, le dégagement, l'éclaircie commerciale sont des travaux admissibles.  Sortez vos bottes, sorties sur le terrain assurées!</p>

<p><b><u>Aménagement paysager #1</u></b>  <b>Professeur :</b> Céline Rivest  <b>Horaire :</b> jeudi, 9h30 à 12h00 (8 x 2h30 = 20h)  <b>Dates :</b> 14, 21, 28 mars – 4, 11, 18, 25 avril – 2 mai  <b>Coût :</b> 110\$  <b>Local :</b> bibliothèque de Colombourg (705, 2-et-3 Rg. de Colombourg)  <b>Matériel :</b> crayon et cartable  <b>Nombre limite de participants</b> 15</p>	<p><b>Description</b>  Analyse du terrain et localisation de plantes. Découvrir, où sont les microclimats ; chaud, froid, sec ou humide. Apprendre à choisir les meilleurs arbres, arbustes, vivaces ou annuelles pour aménager et profiter agréablement de votre terrain. Divers aménagements ; rocailles, plates-bandes, bordures, massifs, etc.</p>
<p><b><u>Comment écrire son histoire de vie</u></b>  <b>Professeur :</b> Suzane Plourde  <b>Horaire :</b> mercredi, 13h15 à 15h45 (6x 2h30 = 15 heures)  <b>Dates :</b> 10, 17, 24 avril – 1<sup>er</sup>, 8, 15 mai  <b>Coût :</b> 80\$  <b>Local :</b> A-146  <b>Matériel :</b> crayon et papier pour prendre des notes.  <b>Nombre limite de participants :</b> 20</p>	<p><b>Description</b>  À l'aide d'un modèle appelé "Mind Map" la personne sera en mesure d'organiser son plan d'écriture.  1- apprendre ce qu'est un "Mind Map"  2- créer son propre plan d'écriture  3- établir un échéancier.  4- écrire sa propre histoire de vie ou de composition.  5- découvrir le guide de l'autoédition</p>
<p><b><u>English for beginners</u></b>  <b>Professeur :</b> Aline Bégin  <b>Horaire :</b> Jeudi, 10h30 à 12h30 (10 x 2h00 = 20 heures)  <b>Dates :</b> 14, 21, 28 février – 14, 21, 28 mars – 4, 11, 18, 25 avril  <b>Coût :</b> 100\$  Local : Polyno, A-146  <b>Matériel :</b>  <b>Nombre limite de participants :</b> 10</p>	<p><b>Description</b>  - L'apprenant adulte aura à pratiquer oralement ses interactions basées sur des activités de voyage, de sorties au restaurant et d'activités sportives. Il devra développer ses habiletés de bases au niveau grammatical, syntaxiques et de vocabulaire.  - L'apprenant devra participer à une activité en ligne avec un programme de pratique anglaise Duolingo.  - Exercices de composition de phrases élémentaires à partir de notions du French Grammar SCHAUM'S Outlines / Conversation en anglais et mises en situations selon les thèmes abordés/ Exercices de diction et de lecture.</p>
<p><b><u>English, level 2</u></b>  <b>Professeur :</b> Aline Bégin  <b>Horaire :</b> mardi, 10h30 à 12h30 (10 x 2h00 = 20 heures)  <b>Dates :</b> 12, 19, 26 février – 12, 19, 26 mars – 2, 9, 16, 23 avril  <b>Coût :</b> 100\$  <b>Local :</b> Polyno, A-146  <b>Matériel :</b>  <b>Nombre limite de participants :</b> 10</p>	<p><b>Description</b>  - Sur la base d'une pratique orale en vue de se préparer pour des rencontres lors de voyages, au restaurant ou dans la pratique d'un sport d'équipe, l'apprenant adulte se pratique à développer l'expression orale anglaise selon des situations quotidiennes avec un langage simple et correcte lors de ce type d'activité sociale.  - L'apprenant doit pratiquer avec un logiciel tel Duolingo pour améliorer son vocabulaire de base en vue de pratiquer le plus souvent entre ses cours.  - Read &amp; Think ENGLISH magazine/ Gramma Links 1-2-3 A Theme-Based Course for Reference &amp; Practice Volume A and volume B intermediate/ French for Dummies/ KEYS TO English intermediate (Document de tableaux remis).</p>

<p><b><u>English conversation, advanced level</u></b>  <b>Professeur :</b> Sharon Hogan  <b>Horaire :</b> jeudi, 13h15 à 15h45 (8 x 2h30 = 20 heures)  <b>Dates :</b> 14, 21 février – 14, 21, 28 mars – 4, 11, 18 avril  <b>Coût :</b> 110\$  <b>Local :</b> Polyno, A-146  <b>Matériel recommandé :</b> Oxford Picture Dictionary  <b>Nombre limite de participants :</b> 15</p>	<p><b>Description</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ce cours s'adresse aux étudiants qui ont déjà suivi au moins 2 cours d'anglais (ou qui ont déjà une très bonne base en conversation), et qui désirent pratiquer d'avantage leurs habilités de communication pour le voyage et dans les situations sociales plus complexes.</li> <li>- Thèmes choisis par les étudiants pour lesquels il y aura des activités interactives et des jeux de rôle, des présentations, discussions et débats.</li> <li>- Les étudiants pourront être demandés à faire des petites recherches, prendre des informations ou apporter des photos et des souvenirs dans le but de stimuler les échanges.</li> </ul>
<p><b><u>Espagnol conversation</u></b>  <b>Professeur :</b> Géraldine Jacome  <b>Horaire :</b> samedi, 9h00 à 11h30 (8 x 2h30 = 20 heures)  <b>Dates :</b> 2, 16 février – 16, 30 mars – 13, 27 avril – 11, 25 mai  <b>Coût :</b> 100\$  <b>Local :</b> Salle du conseil, Polyno  <b>Nombre limite de participants :</b> 10</p>	<p><b>Description</b></p> <p>Ce cours s'adresse aux personnes qui ont déjà suivi quelques cours d'espagnol. Différents exercices seront proposés afin que les participants puissent converser en espagnol.</p> <p>De plus, les participants seront invités à préparer certaines activités à présenter aux autres membres du groupe, ceci dans le but d'approfondir leur maîtrise de cette langue.</p>
<p><b><u>Excel, fonctions de base</u></b>  <b>Professeur :</b> Raymonde Trudel  <b>Horaire :</b> mardi, 13h15 à 16h15 (7 x 3h00 = 21h)  <b>Dates :</b> 12, 19, 26 février – 12, 19, 26 mars – 2 avril  <b>Coût :</b> 105\$  <b>Local :</b> A-146  <b>Matériel :</b> Ordinateur portable avec la suite Office (aucune version antérieure à 2010) préférablement les versions -2013 ou 2016.  <b>Nombre limite de participants :</b> 10</p>	<p><b>Description</b></p> <p><i>Ce cours est de niveau débutant.</i></p> <p>Apprendre le fonctionnement du logiciel Excel <b>pour débutant</b>. Utilisations des différentes fonctions de base de ce logiciel. Création, modification, mise en page, impression d'une feuille de calcul. Saisie de formules.</p>
<p><b><u>Horticulture</u></b>  <b>Professeur :</b> Céline Rivest  <b>Horaire :</b> jeudi, 13h15 à 15h45 (8 x 2h30 = 20h)  <b>Dates :</b> 14, 21, 28 mars – 4, 11, 18, 25 avril – 2 mai  <b>Coût :</b> 110\$  <b>Local :</b> bibliothèque de Colombourg (705, 2-et-3 Rg de Colombourg)  <b>Matériel :</b> crayon et cartable  <b>Nombre limite de participants :</b> 15</p>	<p><b>Description</b></p> <p>Prendre soin des plantes à la façon de la jardinière paresseuse mais organisée. Connaître pleins de trucs pour se simplifier la vie. Connaître les engrais, l'analyse du sol, la zone de rusticité, les semis, les plantes d'intérieur et d'extérieur.</p>

<p><b>Méditation</b>  <b>Professeur</b> : Danielle Giasson  <b>Horaire</b> : mercredi, 11h00 à 12h00 (5 x 1h00 = 5h00)  <b>Dates</b> : 20, 27 mars – 10, 17, 24 avril  <b>Coût</b> : 75\$  <b>Local</b> : Studio Aéro Step (entrée : stationnement à l'arrière de l'édifice)  <b>Matériel</b> : Un tapis de yoga et une grande serviette ou une couverture, un coussin et une bouteille d'eau. Aussi, papier crayon pour les intéressées à prendre quelques notes.  <b>Nombre limite de participants</b> 20</p>	<p><b>Description</b>  Les ateliers de méditation ne nécessitent aucune base particulière. Ils sont un premier pas pour apprendre à connaître son esprit et à le rendre plus calme. Le contenu est principalement axé sur l'exploration de sa posture idéale de méditation, des conditions qui favorisent l'état méditatif, ainsi que de petites expériences de méditation.</p>
<p><b>Portrait, le corps humain dans un lieu</b>  <b>Professeur</b> : Louisa Nicol  <b>Horaire</b> : vendredi, 9h00 à 12h00 (7 x 3h00 = 21 heures)  <b>Dates</b> : 8, 15, 22 février - 1<sup>er</sup>, 15, 22, 29 mars  <b>Coût</b> : 110\$  <b>Local</b> : Salle des Chevaliers de Colomb (salle du bas)  <b>Matériel</b> : branche de fusain, pastel blanc sec, sanguine et charbon, tablette de papier Kraft 18" x 24", carnet de notes  <b>Nombre limite de participants</b> 12</p>	<p><b>Description</b>  Notions de proportion du corps et du visage. Notions d'architecture, de structure, d'objet ou d'un lieu construit (maison, salon, ...). Intégration d'un personnage dans un lieu.</p>
<p><b>Pratique de yoga doux</b>  <b>Professeur</b> : Danielle Giasson  <b>Horaire</b> : mercredi, 9h00 à 10h30 (5 x 1h30 = 7h30)  <b>Dates</b> : 20, 27 mars – 10, 17, 24 avril  <b>Coût</b> : 90\$  <b>Local</b> : Studio Aéro Step (entrée : stationnement à l'arrière de l'édifice)  <b>Matériel requis</b> : Un tapis de yoga, une grande serviette ou une couverture et une bouteille d'eau. Papier crayon pour prendre des notes.  <b>Nombre limite de participants</b> : 14</p>	<p><b>Description</b>  Ces ateliers de yoga se font sur un tapis et avec la possibilité d'utiliser une chaise. Le contenu comprend principalement des techniques de respiration, de détente, de relaxation, d'équilibre, de centration et d'ouverture. Surtout, toujours des postures très faciles de yoga dans le respect de ses capacités et de l'acceptation de soi. Postures confortables, stables et agréables.</p>
<p><b>Tai chi, niveau débutant</b>  <b>Professeur</b> : Anne-Marie Marcil  <b>Horaire</b> : Jeudi, 9h00 à 10h30. (8 x 1h30 = 12 heures)  <b>Date</b> : 21, 28 février - 14, 21, 28 mars - 11, 18, 25 avril  <b>Coût</b> : 85\$  <b>Local</b> : Salle des Chevaliers de Colomb (salle du haut)  <b>Matériel</b> : Tapis de sol, doudou, coussin ou banc de méditation assez haut pour le confort des genoux  <b>Nombre limite de participants</b> : 16</p>	<p><b>Description</b>  Nous y apprenons la forme de Pékin dite les 24 postures. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hfbW2V6j3Yc">https://www.youtube.com/watch?v=hfbW2V6j3Yc</a> L'apprentissage de la chorégraphie y sera priorisée et nous intégrerons la mobilisation du Chi, qui est à la base de tous les arts d'Extrême-Orient Le travail sur l'énergie vitale, la respiration, la recherche du vide mental... On pénètre dans des couches profondes de l'être en passant par le corps.  La pratique de cet art assouplit les articulations, développe une respiration profonde, procure une détente musculaire et nerveuse, tout en stimulant les fonctions vitales. Elle développe la force et la souplesse, la concentration et le calme intérieur. Elle aide par-dessus tout à goûter la vie.</p>

<p><b><u>Tai chi, niveau avancé</u></b>  <b>Professeur</b> : Anne-Marie Marcil  <b>Horaire</b> : Jeudi, 10h00 à 11h30. (8 x 1h30 = 12 heures)  <b>Date</b> : 21, 28 février - 14, 21, 28 mars - 11, 18, 25 avril  <b>Coût</b> : 85\$  <b>Local</b> : Salle des Chevaliers de Colomb (salle du haut)  <b>Matériel</b> : Tapis de sol, doudou, coussin ou banc de méditation assez haut pour le confort des genoux  <b>Nombre limite de participants</b> : 16</p>	<p><b>Description</b>  Nous continuons à approfondir les 24 postures vers une transition des 108 postures. Nous allons, un peu plus loin, dans le travail de mobilisation du Chi.</p>
<p><b><u>Tricot ou crochet de base</u></b>  <b>Professeur</b> : Sylvie Dionne  <b>Horaire</b> : vendredi, 9h30 à 11h30 (10 x 2h00 = 20 heures)  <b>Dates</b> : 15, 22 février – 1, 15, 22, 29 mars – 5, 12, 19, 26 avril – 3 mai  <b>Coût</b> : 110\$  <b>Local</b> : bibliothèque de Colombourg (705, 2-et-3 Rg de Colombourg)  <b>Matériel</b> : Broches à tricoter, patron pour votre projet, crochet, laine  <b>Nombre limite de participants</b> : 9</p>	<p><b>Description</b>  À partir d'un projet personnel, vous apprendrez des techniques pour réussir votre travail que cela soit au crochet ou à l'aiguille.</p>
<p><b><u>Yoga 2</u></b>  <b>Professeur</b> : Nathalie Durocher  <b>Horaire</b> : Mercredi, 9h00 à 10h00 (8 x 1h00 = 8h00 heures)  <b>Dates</b> : 30 janvier – 6, 13, 20, 27 février – 13, 20, 27 mars  <b>Coût</b> : 65\$  <b>Local</b> : École de danse d'A-O, 18, 7<sup>e</sup> avenue Ouest, La Sarre  <b>Matériel</b> : tapis de Yoga, une bouteille d'eau et une couverture  <b>Nombre limite de participants</b> : 18</p>	<p><b>Description</b>  Ce cours est basé sur des exercices respiratoires, d'échauffement et de posture de Yoga. Ces postures renforcent la musculature, aide à l'équilibre et à la concentration grâce au souffle qui guide les mouvements. Ces exercices augmentent la flexibilité du corps dans sa globalité. C'est une expérience de conscientisation et de bien-être.  <i>Les personnes doivent déjà avoir suivi un cours de Yoga.</i></p>
<p><b><u>Zumba GOLD, débutant</u></b>  <b>Professeur</b> : Isabelle Larouche  <b>Horaire</b> : Mardi, 10h45 à 11h45 (10 x 1h00 = 10heures)  <b>Dates</b> : 12, 19, 26 février – 12, 19, 26 mars – 2, 9, 16, 23 avril  <b>Coût</b> : 90\$  <b>Local</b> : Studio Aéro Step (entrée : stationnement à l'arrière de l'édifice)  <b>Matériel</b> : Espadrilles d'intérieure, bouteille d'eau et serviette  <b>Nombre limite de participants</b> : 13</p>	<p><b>Description</b>  Le zumba est un programme d'entraînement physique qui combine des éléments d'aérobic et de danse. Les chorégraphies s'inspirent des danses latines. Ces cours s'adressent à toute personne qui désire débiter un programme d'exercices d'aérobic tout en respectant son rythme.   <b>débutant</b> intensité faible à modérée</p>



<p><b>Zumba GOLD, avancé</b>  <b>Professeur</b> : Isabelle Larouche  <b>Horaire</b> : Mardi, 12h05 à 13h05 (10 x 1h00 = 10heures)  <b>Dates</b> : 12, 19, 26 février – 12, 19, 26 mars – 2, 9, 16, 23 avril  <b>Coût</b> : 90\$  <b>Local</b> : Studio Aéro Step (entrée : stationnement à l'arrière de l'édifice)  <b>Matériel</b> : Espadrilles d'intérieure, bouteille d'eau et serviette  <b>Nombre limite de participants</b> : 13</p>	<p><b>Description</b>  Le zumba est un programme d'entraînement physique qui combine des éléments d'aérobic et de danse. Les chorégraphies s'inspirent des danses latines. Ces cours s'adressent à toute personne qui désire débiter un programme d'exercices d'aérobic tout en respectant son rythme.</p> <p><b>avancé</b> : intensité modérée à élevée</p>
---	--

## CONFÉRENCES

<p><b><u>Du sabotage dans mon royaume</u></b>  <b>Conférencière</b> : Suzane Plourde  <b>Horaire</b> : mercredi, à compter de 13h30.  <b>Date</b> : 3 avril  <b>Coût</b> : Gratuit pour les membres, 5\$ pour les non-membres  <b>Local</b> : Centre Desjardins - Jean Coutu (salle du petit bingo)</p>	<p><b>Description de la conférence</b>  La conférence traite du sabotage que l'être humain s'inflige par des pensées négatives (pensées appelées "pensouillures"), inspiré du livre "Pensouillard le Hamster" de l'auteur Dr. Serge Marquis. Nous verrons aussi comment reprendre le contrôle de nos pensées et de notre vie. Cette conférence est une opportunité de découvrir différents moyens de diminuer le stress causé par nul autre que soi-même. En être conscient est la porte d'entrée pour reprendre sa place de "Roi" dans son palais.</p>
<p><b><u>Les 3 piliers de la santé (physique, chimique et émotionnel)</u></b>  <b>Conférencier</b> : Richard Mercier  <b>Horaire</b> : mercredi, à compter de 13h30.  <b>Date</b> : 13 mars  <b>Coût</b> : Gratuit pour les membres, 5\$ pour les non-membres  <b>Local</b> : Centre Desjardins - Jean Coutu (salle du petit bingo)</p>	<p><b>Description de la conférence</b>  Qu'est-ce que la santé?  Comment arriver à une expression de santé optimale.</p>