

**CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE LA FONDATION VIVRE MA SANTÉ MENTALE
SESSION PRINTEMPS-ÉTÉ 2025 : SECTEUR SAGUENAY**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>10h à 10h45 Initiation au Yoga et méditation virtuel</p> <p>Début 5 mai Fin : 26 mai Pas de cours le 19 mai</p> <p>Lieu : École de Yoga Namasté 453, Sacré-Cœur Alma Max.:10 pers. en présentiel</p> <p>Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us06web.zoom.us/j/83496379979</p>	<p>9h30 à 11h30 Journal créatif hybride</p> <p>Début: 13 mai Fin: 19 août 1 fois / 2 semaines</p> <p>Pas de cours le 24 juin et 22 juillet</p> <p>Lieu : 927 rue Jacques Cartier, 3ième étage, local 318, Chicoutimi</p> <p>Max. : 10 pers. Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us02web.zoom.us/j/81332967019</p>	<p>9h00 à 11h00 Quilles</p> <p>Début : 7 mai Fin : 28 mai Quilles estivales : 13h à 15h Dates : 4, 11 et 18 juin Lieu : Centre Joseph Nio 555 rue Ste-Marthe, Chicoutimi Max : 24 personnes</p>	<p>10h45 à 11h45 Récréo-Boxe</p> <p>Début : 8 mai Fin : 28 août Pas de cours 26 juin, 3 et 10 juillet</p> <p>Lieu : 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi Max. : 25 personnes</p>	 <p>Fondation Vivre ma santé mentale</p> <p>927 rue Jacques-Cartier Est, local 318 Chicoutimi, G7H 2A3</p>
<p>13h00 à 16h00 Asseoir son estime de soi</p> <p>Début : 12 mai Fin : 16 juin Pas de cours le 19 mai</p> <p>927 Rue Jacques-Cartier Est, local 318 Max : 8 personnes</p>	<p>https://us02web.zoom.us/j/81332967019</p> <p>9h30 à 11h30 Vivre avec son anxiété</p> <p>Début : 20 mai Fin : 12 août</p> <p>Lieu : 927 rue Jacques-Cartier, local 318 Chicoutimi</p>	<p>9h15 à 10h00 Initiation au Yoga et méditation en virtuel</p> <p>Début : 7 mai Fin : 28 mai Cliquez sur ce lien pour accéder aux ateliers en virtuel : https://us06web.zoom.us/j/82753479947</p>	<p>13h00 à 15h00 Brico-Art</p> <p>Début: 15 mai Fin: 21 août</p> <p>Pas d'atelier le 24 juillet</p> <p>Lieu : 927 rue Jacques Cartier, 3ième étage, local 318</p>	 <p>Appareils à vibration</p> <p>Maintenant aménagés dans nos locaux, les appareils à vibration peuvent être utilisés tous les jours, durant les autres activités offertes</p>
<p>13h00 à 15h00 Jeux de société</p> <p>Début : 23 juin Fin : 18 août Lieu : 927 rue Jacques-Cartier, local 318 Chicoutimi</p>	<p>10h45 à 11h45 Récréo-Boxe</p> <p>Début : 6 mai Fin : 26 août Pas de cours 24 juin, 1er et 8 juillet</p> <p>Lieu : 129 rue Jacques-Cartier, Chicoutimi Max. : 25 personnes</p>	<p>10h00 à 11h00 Yoga Flow doux</p> <p>Début : 7 mai Fin : 20 août Lieu : 497 rue Racine Est, 1er étage, Chicoutimi Max. : 12 personnes</p>		
<p>14h00 à 15h00 Groupe de marche</p> <p>Début : 16 juin Fin : 25 août</p> <p>Point de départ dans le stationnement du Parc Rivière du Moulin</p> 	<p>13h00 à 15h00 Atelier de création et de collage</p> <p>Début : 6 mai Fin : 17 juin</p> <p>Max.:12 personnes</p> <p>Lieu : 216 rue des Oblats, Chicoutimi</p>	<p>11h15 à 12h00 Méditation pleine conscience</p> <p>Début : 7 mai Fin : 20 août Lieu : 497 rue Racine Est, 1er étage, Chicoutimi Max.:12 personnes</p>		
	<p>13h à 15h Broderie : technique de point de croix</p> <p>Début : 13 mai Fin : 19 août</p> <p>Pas d'atelier le 29 juillet</p> <p>Lieu : 927 rue Jacques Cartier, 3ième étage, local 318, Chicoutimi</p>	<p>13h00 à 15h00 Atelier de création et de collage</p> <p>Début : 7 mai Fin : 18 juin Max.:12 personnes Lieu : 927 rue Jacques Cartier, 3ième étage, local 318</p>		<p>Nous sommes présents pour vous accueillir dans nos locaux du lundi au mercredi, de 10h à 16h et le jeudi, de 13h à 15h. Les bureaux sont fermés le vendredi.</p> <p>Si vous avez des questions ou besoin de socialiser, nous serons là pour vous!</p>
	<p>13h30 à 15h30 Atelier de cuisine</p> <p>Dates : 25 juin et 23 juillet Lieu : 927 rue Jacques Cartier, 3ième étage, local 318</p>	<p>13h30 à 15h30 De quoi on parle (causerie-conférence)</p> <p>Dates : 2, 16 et 30 juillet Lieu : 927 rue Jacques Cartier, 3ième étage, local 318</p>		