

Dîner de Noël

Val-des-Sources : jeudi 10 décembre 2026, de 11h à 15h.

Pour notre dernière activité de 2026, viens célébrer avec nous lors d'un repas festif.

Matinée bien-être

Viens augmenter ton énergie en partageant un moment de détente afin de t'ancrer et t'enligner avant de débiter la période des Fêtes.

Windsor : le lundi 7 décembre 2026, de 10h à 13h.

Yoga du son

Une pratique ancestrale qui utilise la vibration de la voix pour unifier le corps et l'esprit.

Val-des-Sources : les mardis 20 et 27 octobre 2026, de 13h30 à 15h30.

Windsor : les mercredis 4 et 11 novembre 2026, de 13h30 à 15h30.

Journée connexion à la nature

Sentier Magnola -Étang Burbank (Danville) : le lundi 14 septembre 2026, de 10h30 à 15h. (Date remise au 21 septembre en cas de mauvais temps.)

Joins-toi à nous pour une journée spéciale en plein-air. Viens profiter des bienfaits de la marche en nature pour te reconnecter dans le moment présent.

Qi Gong (Chi Kung)

5 rencontres

Profites des bienfaits de cette discipline traditionnelle chinoise visant à harmoniser le souffle, le corps et l'esprit à travers des mouvements lents, la respiration et la concentration.

Windsor : les jeudis du 10 septembre au 8 octobre 2026, de 13h30 à 15h30.

Journal créatif®

5 rencontres

C'est un outil de découverte et d'expression de soi qui ressemble au journal intime mais qui combine l'écriture avec le dessin et le collage. Nul besoin d'être douée en art, simplement avoir envie d'essayer un nouveau moyen pour se sentir bien et libre!

Val-des-Sources : les jeudis du 22 octobre au 19 novembre 2026, de 13h30 à 15h30.

Journée portes ouvertes

Viens visiter nos locaux de Windsor et rencontrer notre équipe dans le cadre de la journée Nationale des Centres des femmes.

Bienvenue à nos partenaires et à toutes celles qui souhaitent connaître nos services !

Windsor : le mardi 6 octobre 2026, de 10h à 16h.

Suis-nous sur Facebook pour être à l'affût des dernières nouvelles !

Atelier d'intégration

C'est le temps de mettre en pratique la théorie! Un atelier qui te permet d'intégrer les connaissances apprises lors des ateliers précédents sur la communication, les émotions et l'amour de soi. Envie de perfectionner l'écoute active et l'affirmation de soi? Deviens maîtresse dans l'art de communiquer efficacement et dans le respect.

Windsor : le mercredi 30 septembre 2026, de 9h à 16h.

Val-des-Sources : le mardi 29 septembre 2026, de 9h à 16h.

Ruches d'Art - Libère ta créativité

Windsor : les mardis du 15 septembre au 1er décembre 2026, de 13h30 à 16h.

Val-des-Sources : les mercredis du 16 septembre au 2 décembre 2026, de 13h30 à 16h.

Ruches d'Art - animées

(Les thèmes seront annoncés à chaque mois sur nos réseaux sociaux)

Windsor : les mardis 8 septembre, 13 octobre, 10 novembre, 8 décembre 2026, de 13h30 à 16h30.

Val-des-Sources : les mercredis 9 septembre, 14 octobre, 11 novembre, et 9 décembre 2026, de 13h30 à 16h30.

Nous tenons à vous rappeler l'importance de respecter vos engagements lors de votre inscription à nos ateliers. Le nombre de places est limité, assurez-vous de pouvoir vous présenter. Le local sera ouvert 15 minutes avant l'activité.

Votre engagement fait la force de notre communauté. Merci de votre compréhension et de votre coopération !