



www.relaxactionmtl.com

Programme des activités Hiver 2021

Photo prise par Josée Allaire, Bec Croisé bifascié (mâle), Parc-national-des-Monts-Valin, St-Fulgence

Programmation d'hiver 2021

Horaire d'hiver

Inscription par courriel à :

info@relaxactionmtl.com

Inscription téléphonique :

Veillez laisser un message pour un retour d'appel

(514) 385-4868



Mémo

Compte tenu du nombre important de membres et de clients et du nombre limité de places, une priorité sera accordée aux personnes en démarche active au sein de Relax-Action Montréal.



Sommaire de la programmation

Activité	Animateur/trice Intervenant/e	Date	Jour et heure de l'activité
Yoga sur chaise	Carole Morency de Yoga-tout	8 février 2021 au 19 avril 2021	Lundi 13 H 30 à 14 H 30
Atelier d'écriture créative	Francine Joly	9 février 2021 au 13 avril 2021	Mardi 13 H 30 à 15 H 30
Rétablissement II	Carolane Mercier	10 février 2021 au 31 mars 2021	Mercredi 13 H 30 à 15 H 30
Atelier à thèmes variables	Différent(e)s intervenant(e)s	11 février 2021 au 29 avril 2021	Jeudi 13 H 30 à 15 H 30
Conférence Tandem	Animateur de Tandem	14 avril 2021	Mercredi 13 H 30 à 15 H 30



L'équipe de Relax-Action Montréal

vous souhaite une belle saison hivernale

Atelier à thèmes variables

L'équipe d'intervention joint ses forces pour vous offrir plusieurs ateliers à thèmes variables.

11 février : Vers une alimentation saine et équilibrée

18 février : La musique qui me fait vibrer

25 février : «Relax» ton stress : introduction à la méditation et la relaxation

4 mars : Développer une bonne communication interpersonnelle

11 mars : Apprivoiser sa colère

18 mars : Prendre soin de soi dans les diverses sphères de la vie quotidienne

25 mars : Moi et l'entraide

1^{er} avril : «Relax» ton stress : introduction à la méditation et la relaxation, suite

8 avril : Résolution de conflit

15 avril : Destination *estime de soi*

22 avril : Destination *estime de soi*, suite

29 avril : «Relax» ton stress : introduction à la méditation et la relaxation, suite

Horaire : Les jeudis de 13h30 à 15h30 (12 rencontres)

Visioconférence : Zoom

Nombre de places disponibles : Ouvert à tous

Animateurs en alternance : Mayra, Charles, Carolane, Anaëlle



Conférence Tandem

Tandem est le programme montréalais en sécurité urbaine. Sa mission est de promouvoir la sécurité et le sentiment de sécurité par des actions préventives et l'implication citoyenne.

Le sujet abordé sera la sécurité lors des déplacements.

Horaire : mercredi le 14 avril 2021 de 13h30 à 15h30

Visioconférence : Zoom



Comment se joindre à une réunion numérique Zoom

Avec ou sans internet, c'est plus simple qu'on le pense, il s'agit d'essayer ...

Par ordinateur connecté à internet: À partir du courriel que nous vous aurons envoyé pour confirmer votre inscription, cliquez sur le lien URL (ex. : <https://zoom.us/j/123456789>). Une boîte de dialogue s'ouvrira. Cliquez sur *ouvrir* pour autoriser Zoom à se connecter.

Par téléphone connecté à internet ou une tablette: Téléchargez d'abord l'application gratuite *Zoom Cloud Meetings* sur le Play Store (Android) ou App Store (Apple). À partir du courriel que nous vous aurons envoyé pour confirmer votre inscription, cliquez sur le lien URL (ex. : <https://zoom.us/j/123456789>). En seconde option, si vous n'avez pas téléchargé l'application *Zoom Cloud Meetings*, vous pourrez, après avoir cliqué sur le lien URL, choisir de vous connecter par votre navigateur web.

*Pour ces deux options par internet, vous pourrez contrôler votre **micro et caméra** à partir des icônes en bas à gauche de votre écran. Il se peut que vous ayez à autoriser zoom à utiliser votre caméra et micro. Il faut accepter.*

Nous vous expliquerons en début de rencontre les autres outils disponibles au besoin.

Par simple téléphone, sans internet : composez le numéro de téléphone que l'on vous aura transmis lors de votre confirmation d'inscription. Appuyez sur le **0** pour le français. Entrez le numéro d'identification (ID) de réunion à 11 chiffres que l'on vous aura également transmis, suivi du **#** (ex : 567 8787 8989 #). Appuyez à nouveau sur **#** lorsqu'indiqué. Vous êtes alors dans la réunion, mais sans image. Pour activer ou désactiver votre micro, entrez ***6**.

À partir du moment où vous aurez reçu les informations nécessaires, nous vous encourageons à tenter de vous connecter une première fois selon les directives expliquées ci-dessus, pour connaître la procédure et être prêt(e) lorsqu'arrivera le moment de la première rencontre. Lors de celle-ci, nous vous suggérons fortement de vous connecter 15 minutes avant le commencement. Ainsi, en cas de pépin, vous aurez du temps pour trouver une solution, ou nous appeler pour avoir notre soutien.

Pour ceux et celles qui vivraient de l'insécurité face à cette nouveauté, sachez que nous vous soutiendrons en cas de besoin, et nous avons confiance que vous pourrez participer à nos activités avec succès!

Bienvenue dans le futur!

Yoga sur chaise

Le yoga est une discipline vieille de plus de 5000 ans. Pratiquer le yoga de façon régulière amène plus de confiance en soi, une plus grande souplesse des articulations et des muscles, un meilleur équilibre et une plus grande vitalité. L'hiver est un bon moment pour s'arrêter et prendre soin de soi alors venez faire du yoga!

Horaire : Les lundis de 13h30 à 14h30 (10 rencontres)

Début : 8 février 2021 **Fin :** 19 avril 2021 (congé 5 avril)

Visioconférence : Zoom

Animatrice : Carole Morency du centre Yoga-tout



Atelier d'écriture créative

On vous invite à venir vous amuser lors d'ateliers d'écriture créative. Cela consiste à écrire de courtes histoires sur différents thèmes stimulants qui vous seront proposés. Ensuite, vous pourrez partager votre texte avec le groupe. Leurs commentaires positifs et sans jugement favoriseront votre estime et votre confiance en vous-même. Vous pourriez d'ailleurs être très surpris de votre potentiel créatif. Alors, qu'importe votre niveau d'expérience, vous êtes tous les bienvenus.

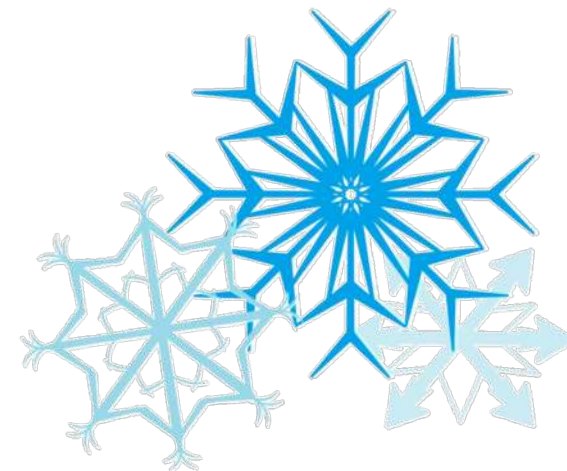
Horaire : les mardis de 13h30 à 15h30 (10 rencontres)

Début : 9 février 2021 **Fin :** 13 avril 2021

Visioconférence : Zoom

Animatrice : Francine Joly

Nombre de places disponibles : 15



Rétablissement II

Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi Rétablissement I pour s'inscrire.

Vous souhaitez reprendre le travail sur vous-même, vous nourrir de lectures inspirantes et de discussions enrichissantes, cet atelier est pour vous! Il s'agit du même modèle que l'atelier #1 mais avec de nouveaux thèmes, de nouveaux textes et de nouveaux exercices. Le rétablissement en santé mentale vise à vous découvrir comme une personne ayant la capacité de créer votre propre bonheur et vous permettre de réaliser tout le positif que peut vous apporter votre vie malgré les fragilités de la santé mentale .

Horaire : Les mercredis de 13h30 à 15h30 (8 rencontres)

Début : 10 février 2021 **Fin :** 31 mars 2021

Visioconférence : Zoom

Intervenantes : Carolane Mercier

Nombre de places disponibles : 10

