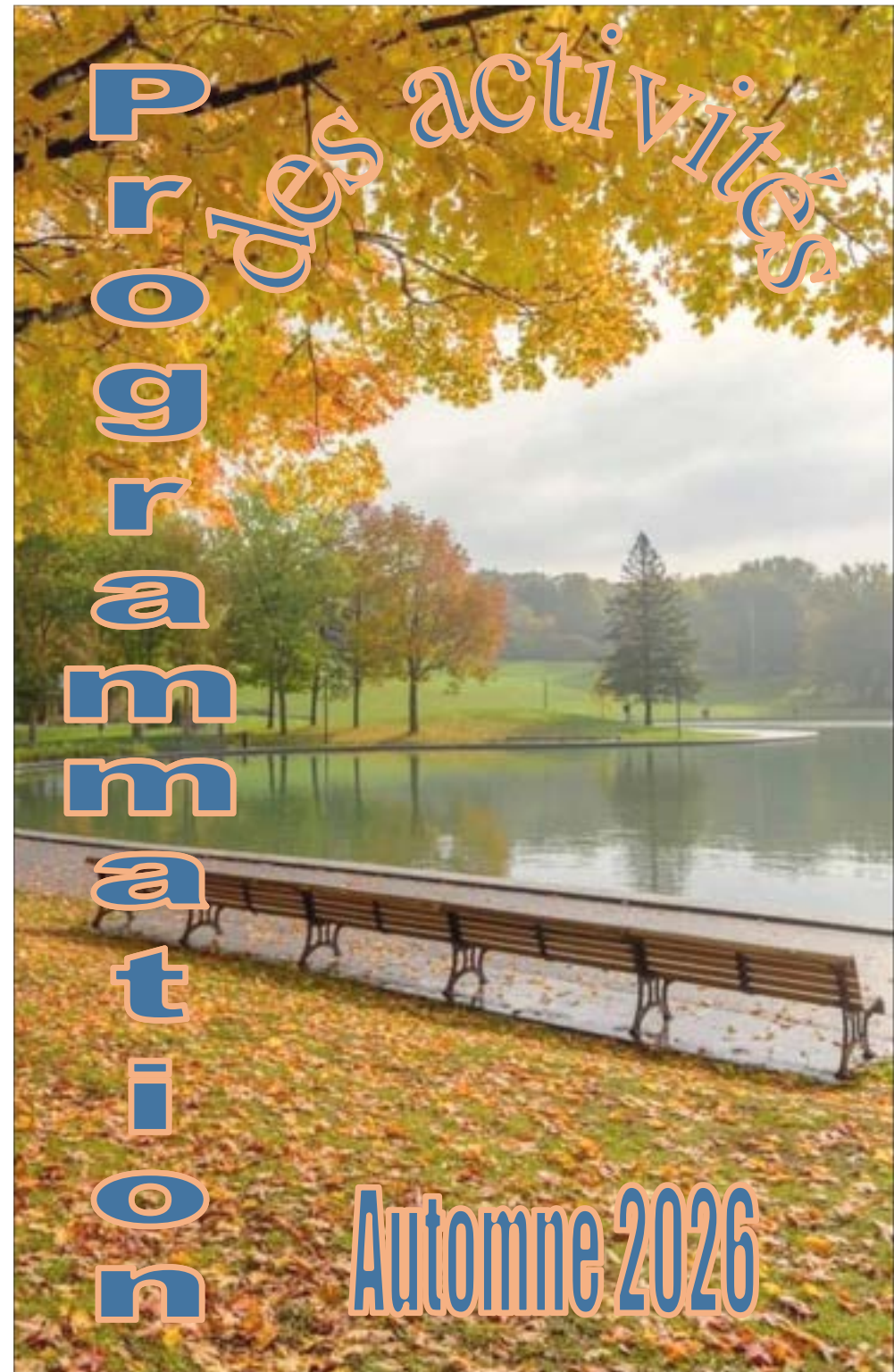


Relax-Action

www.relaxactionmtl.com
info@relaxactionmtl.com
(514) 385-4868
10 690 av. Péloquin

Lundi au vendredi, 8h30 à 16h00



Programmation d'automne 2026



Sommaire de la programmation : Automne 2026



Début des inscriptions :

Lors du lancement ou dès le 11 septembre 2026

Inscription par courriel :

info@relaxactionmtl.com

Inscription téléphonique :

Veuillez laisser un message pour un retour d'appel

(514) 385-4868

Activité	Date	Jour et heure de l'activité
<i>Je pense donc je suis... en relation aux autres</i>	5 octobre au 30 novembre	Lundis 13h30 à 15h30
Explore ta voix	6 octobre au 24 novembre	Mardis 13h30 à 15h30
Aquarelle	7 octobre au 9 décembre	Mercredis 13h30 à 15h30
Danses latines	8 octobre au 3 décembre	Jeudis 13h30 à 15h30
Écriture créative	9 octobre au 27 novembre	Vendredis 13h30 à 15h30
Comité citoyen	Aux 3 semaines	À déterminer au fur et à mesure
Sortie aux pommes	30 septembre	Départ: 10h30 Retour: 15h30
Journée de l'Alternative en santé mentale	9 octobre	Début: 10h00 Fin: 12h00

Sortie aux pommes

Au programme:

- Cueillette de pommes
- Balade en tracteur
- Promenade en verger
- Pique-nique (boîte à lunch offerte par Relax-Action)

Où : Verger du Ruisseau (Mirabel)

Quand : Le mercredi, 30 septembre

Départ : 10h30, devant le 10690, av. Péloquin

Retour prévu : 15h30

Inscription obligatoire avant mercredi le 23 septembre, 16h00

Journée de l'alternative en santé mentale

Le 9 octobre, Relax-Action souligne la *Journée de l'Alternative en santé mentale*, un moment pour sensibiliser la communauté à percevoir la santé mentale autrement. Le Comité citoyen vous invite à prendre part à une activité de mobilisation autour du thème : «*En entraide et en solidarité*». Nous irons à la rencontre de la communauté pour distribuer le journal «*Ailleurs et Autrement*» du RRASMQ. Ensemble, faisons de cette journée un moment fort d'entraide et de solidarité!

Quand : Le 9 octobre, de 10h à 12h

Lieu du rassemblement : Relax-Action

Préparé par: le comité Citoyen

Je pense donc je suis ... en relation aux autres

Bien communiquer, se connaître, faire preuve d'empathie, favoriser la convivialité, gérer ses émotions, s'affirmer avec tact, résoudre des problèmes et prendre des décisions éclairées : autant d'habiletés qui contribuent à bâtir des relations interpersonnelles positives.

Venez approfondir ces compétences et partager vos expériences lors de cet atelier interactif combinant exercices pratiques et discussions sur les habiletés sociales.

Horaire : Les lundis de 13h30 à 15h30

Début : 5 octobre **Fin :** 30 novembre (congé le 12 octobre)

Animatrice : Isabella, intervenante

Explore ta voix

Cet atelier propose des outils concrets pour explorer la voix à travers la respiration et des sons simples, dans un cadre doux et accessible. L'objectif est de relâcher les tensions, d'apaiser le mental et de soutenir l'expression de soi. Ce n'est pas un cours de chant, et il n'y a aucune performance à faire. Mais c'est bel et bien une nouveauté à Relax-Action!

Horaire : Les mardis de 13h30 à 15h30

Début : 6 octobre **Fin :** 24 novembre

Animatrice : Marjolaine Blouin, animatrice externe

Aquarelle

Cette activité consiste à acquérir des bases et techniques intéressantes en aquarelle. Elle se veut également une façon simple et ludique d'apprendre en s'amusant, et s'adresse à l'artiste sommeillant en vous qui a la curiosité d'explorer cet art magnifique.

Horaire : Les mercredis de 13h30 à 15h30

Début : 7 octobre **Fin :** 9 décembre

Animatrice : Carole (membre)

Écriture créative

Des ateliers d'écriture pour imaginer, tester, se changer les idées, sans pression ni jugement. Cet atelier collaboratif vous invite à exprimer votre créativité, vous amuser avec les mots, les émotions, dans un cadre bienveillant. Que vous soyez débutant.e ou initié.e, venez partager un moment d'écoute, d'échange et de plaisir partagé.

Horaire : Les vendredis de 13h30 à 15h30

Début : 9 octobre **Fin :** 27 novembre

Animatrice : Anastasia (bénévole)

Danses latines

Vous avez toujours voulu vous déhancher aux rythmes des danses latines mais ne saviez pas par quel pied commencer? Parfait! Cette atelier vous permettra de vous initier pas à pas et en lenteur aux mouvements de la Salsa, Bachata, Merengue et Cha-cha. L'atelier est conçu pour la danse en solo ou en groupe (pas avec partenaire).

Horaire : Les jeudis de 13h30 à 15h30

Début : 8 octobre **Fin :** 3 décembre

Animatrice : Noria (membre)

Comité citoyen

Si tu as envie de connaître les actions de mobilisation qui s'exercent sur différents enjeux sociaux et que tu souhaites participer à faire une différence, ce comité s'adresse à toi! La revendication d'une meilleure justice sociale est au cœur de la démarche de ce comité. Nous sommes à la recherche de membres qui désirent s'impliquer tout au long de l'année. Nous avons donc besoin de tes idées et de ton implication!

Horaire : À déterminer au fur et à mesure

Fréquence : Généralement aux 3 semaines

Animatrice : Magdalah (intervenante)