

PROGRAMME SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTES

Hiver de bien-être

LES JEUDIS RESSOURCEMENT

DE 13H À 15H

Protéger le corps

LE 18 JANVIER

Apprendre comment prévenir les maux de dos, soulager la fatigue musculaire, ainsi qu'éviter la surutilisation des différentes parties du corps en lien avec votre réalité de proche aidante avec la Dre Noemi Turcotte.

Fabrication de soins naturels

LE 22 FÉVRIER

Venez fabriquer des exfoliants corporels au sel de la mer morte ou des bains de pieds avec la fondatrice de SIMKHA. Un moment unique dans la détente et la convivialité.

Utiliser la colère

LE 29 MARS

Dans cet atelier, nous vous proposons des outils concrets pour exprimer et canaliser la colère afin de l'utiliser productivement. Des outils à emporter vous seront aussi donnés.

Ateliers D.I.Y.

LE 26 AVRIL

Une opportunité de s'accomplir et de ressentir de la fierté de fabriquer soi-même des produits. Vous serez guidées dans la confection d'un pot à fleur, juste à temps pour le printemps.

LES SAMEDIS YOGA

DU 20 JANVIER AU 24 MARS, DE 10H À 11H30

Ce cours de yoga, méditatif et doux, vous permet de vous reconnecter à votre bien-être et à vos émotions. Ouverte seulement aux proches aidantes, la classe a une énergie très spéciale. Les positions peuvent être adaptées pour les femmes dont les capacités physiques sont limitées.

LES MERCREDIS REIKI

SÉANCES MATINALES DE 30 MINUTES

Le Reiki est une pratique d'harmonisation et de canalisation d'énergie. Sous les mains d'une praticienne douce et sympathique, vous êtes invitées à participer à une expérience revitalisante.

Inscriptions requises

514-866-9941, poste 226
prochesaidantes@ydesfemmesmtl.org

Y des femmes de Montréal

1355, boul. René-Lévesque O.,
Montréal (Qc) H3G 1T3,
Métro Lucien-L'Allier ou Guy-Concordia
ydesfemmesmtl.org/aidantes



YWCA
Y DES FEMMES
MONTREAL

De nouvelles voies
pour les femmes
depuis 1875