

Être de son temps

**Le 26 mars étant « jour d'élections »,
la rencontre a été remise au 27 mars.**

Dates : 12-19-27 mars et 2 avril 2007

Endroit : Salle le Châtelain
1069, boul. Thibeau
Trois-Rivières (secteur Cap-de-la-Madeleine)

Horaire : 13 h 30 (durée : entre 60 et 90 minutes)
Légère collation (pas de pause)

Tenue décontractée

Coût : 20 \$ pour les 4 rencontres

Invitées :

Madame Manon Jean, massothérapeute (12 et 19 mars)

Une initiation à la réflexologie. Comment trouver des points importants pour diminuer le stress, améliorer le sommeil, la digestion, etc. À l'intérieur de la formation, nous aborderons aussi des exercices d'anti-gymnastique. Ces exercices sont favorables pour la bonne posture et aussi s'auto-soulager de différents malaises physiques.

Madame Mireille Godbout, infirmière (27 mars et 2 avril)

Relaxation guidée et imagée « live ». Vos pensées cesseront de tourbillonner dans votre tête et votre corps pourra enfin prendre une pause bien méritée.

Ne tardez pas, le nombre d'inscription est limité.

Être de son temps

12, 19, 27 mars et 2 avril 2007

Nom du membre : Tél.:

Nom de l'invité(e): Tél.:

J'inclus un chèque de ____ \$ à l'ordre de AREQ-04G daté du jour de l'envoi à:

Nicole Desbiens
868, rue Lavergne
Trois-Rivières
G8T 9P8

Tél.: 819 379-1378