

sherpa

Programmation
hiver-printemps 2019



Œuvre collective réalisée dans l'Espace Galerie, avec l'artiste Stéphanie Maud Dumas

Le Centre d'activité **Sherpa**, 7^e volet de service de PECH, s'articule autour de trois grands axes de développement qui sont **l'art**, la **médiation culturelle** et **sociale** et la **vie citoyenne**.

UN INESTIMABLE PONT ENTRE SOI ET L'AUTRE...

La mixité sociale inspire des idées nouvelles et remet en cause les a priori et les discours sur l'intégration sociale. À Pech, la mixité sociale conduit au vivre ensemble, permet de recréer un tissu social diversifié, coloré et riche où chacun dans son unicité, peu importe sa provenance et ses expériences de vie, a la possibilité d'y participer. Le Centre Sherpa partage une culture d'ouverture et de cœur qui s'inscrit dans une vie de quartier!

Mixité sociale et vie citoyenne, les deux faces d'une même médaille...

« Ça brise l'isolement, aide à développer nos forces et permet la création d'un réseau social solidaire! »

Pierre-Eric

« Sherpa c'est faire de la place au positif, c'est laisser le passé en arrière et aller de l'avant dans le plaisir! »

Linda

Programmation des activités

Vient qui veut quand il le veut!
Un lieu ouvert à tous!

CLUB YOGA DU RIRE

50 minutes d'exercices pour stimuler le rire. L'essayer c'est l'adopter, venez en récolter les bienfaits.

Les MARDIS 15 janvier, 5-19 février, 5-19 mars, 2-16 avril, 7-21 mai et 4-18 juin - 18h à 19h

CERCLE DE PAROLE

Pratiquer l'art de l'entraide avec intégrité en partageant son expérience dans le but de soutenir l'autre ou de recevoir le soutien du groupe.

Les MARDIS 22 janvier, 19 février, 19 mars, 23 avril, 21 mai et 18 juin 19h-20h30

MASSAGES SUR TABLE*

Offrez-vous les bienfaits corporels et psychiques d'un massage!

*1\$/minute. Réservez votre plage horaire au 418 523-2820

Avec Pascale DESBOIS

Les MERCREDIS 9 et 23 janvier, 6 et 20 février, 6 et 20 mars, 3 et 17 avril, 1er, 15 et 29 mai, 12 et 26 juin. 13h30-16h

CAFÉ RENCONTRE

Venez jaser, jouer à des jeux de société, sortir de l'isolement en développant des liens dans un espace agréable et convivial.

Avec Christiane VALLERAND

Les MERCREDIS 23 janvier, 20 Février, 27 mars, 24 avril et 29 mai. 13h30-15h30

libres hiver-printemps 2018

Pas besoin d'inscription!

MIXTURES MUSICALES

Laboratoire musical offrant une variété de contextes (improvisation, interprétation, thématique, etc.) permettant aux amoureux de la musique, initiés ou non, d'approfondir le vivre ensemble à travers l'expérience. Bienvenue à tous!

Les MERCREDIS du 9 janvier au 26 juin 17h30-21h

DÉCOUVERTES ARTISTIQUES

Explorez diverses techniques artistiques avec différents matériaux dans une ambiance accueillante, en toute simplicité.

Les VENDREDIS du 18 janvier au 14 juin (férié 19 avril) 13h30-15h30

VERNISSAGES ET LANCEMENTS

Les arts présentés dans l'univers de Sherpa! Des artistes nous font découvrir leurs créations tout au long de l'année. Surveillez nos dates deancements et de vernissages en formule 5 à 7 sur notre page Facebook, ou sur place!

SHERPA SHOW

Les professeurs et les élèves témoignent de leur engagement et nous présentent ce qu'ils ont accompli lors de leur dernière session. Venez célébrer avec nous!

Le VENDREDI 10 mai 2019

PROJETS ET ACCOMPAGNEMENTS OFFERTS

- Activités variées
- Accompagnement artistique
- Guichet ouvert (accessibilité à des spectacles en tout genre)
- Soutien aux projets et aux activités



L'Espace Galerie

Un lieu d'échange et de partage qui favorise l'implication des personnes en tant que citoyens.

L'Espace Galerie est habité par des expositions, une bibliothèque, des postes informatiques et diverses activités. Venez prendre un café!



130, boulevard Charest Est Québec G1K 0E2

418 523-2820

infopech.org

facebook.com/PECH.SHERPA

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au jeudi 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30

Vendredi 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h00

Avec la participation de :



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK POUR CONNAITRE TOUTES NOS ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS OU CONTACTEZ L'ÉQUIPE SHERPA POUR RECEVOIR LA PROGRAMMATION DE LA SEMAINE PAR COURRIEL. facebook.com/PECH.SHERPA

Programmation des activités avec inscriptions

SÉRIE PARTAGE DES SAVOIRS!

Des bénévoles vous partagent leurs savoirs et leurs expériences, un donner/recevoir qui part du cœur! Vous avez de l'expérience dans un domaine concret et vous avez envie de partager vos savoirs? Contactez l'équipe Sherpa au 418-523-2820

PROGRAMMATION RÉGULIÈRE

Des professionnels vous transmettent leurs savoirs à travers des ateliers qui visent le mieux être en alliant, arts, spiritualité, exercices d'intégration. (Voir modalités d'inscription)

YOGA KUNDALINI



Accédez à votre plein potentiel grâce à un yoga ancestral très puissant qui agit sur toutes les parties de votre être.

Lieu : Sherpa 130, boulevard Charest Est

Animation : JIWAN

Les MARDIS du 22 janvier au 7 mai de 9h à 10h15

(congé 5 mars)

Groupe ouvert : 8 personnes maximum

INITIATION À LA COMMUNICATION CONSCIENTE

Explorez une façon originale et créative d'améliorer votre communication dans divers contextes.

Lieu : Sherpa 130 boul. Charest Est

Animation : Patrick LAFLAMME

Les LUNDIS 21 janvier au 8 avril de 18h à 21h

Groupe fermé : 20 personnes maximum

◆ Accessibilité : voir modalités d'inscription

APPROFONDISSEMENT À LA COMMUNICATION CONSCIENTE

Cette formation vise l'intégration du processus de communication dans la relation à l'autre. Prérequis: Initiation à la communication consciente

Lieu : Bibliothèque Gabrielle Roy, salle Gérard Martin 2^e étage

Animation : Patrick LAFLAMME

Les MARDIS du 22 janvier au 9 avril de 13h à 16h

Groupe fermé : 20 personnes maximum

◆ Accessibilité : voir modalités d'inscription

CONFESSIONS POÉTIQUES

15 semaines d'ateliers d'écriture pour réveiller le poète en vous! Explorez la poésie sous toutes ses formes dans le plaisir de découvrir votre inspiration. Possibilité de participer au mois de la poésie et à la publication de vos textes aux éditions L'Hybride.

Lieu : Sherpa 130, boulevard Charest Est

Animation : Hélène MATTE

Les MARDIS du 22 janvier au 30 avril de 10h à 12h

Groupe fermé : 15 personnes maximum

QI GONG/TAI-CHI

Exercices d'arts martiaux internes qui activent et harmonisent la circulation, accroissent l'équilibre mental et émotionnel. (Vêtements confortables requis)

Lieu : Sherpa 130, boulevard Charest Est

Animation : Pascale DESBOIS

Les MERCREDIS du 23 janvier au 1^{er} mai de 10h à 12h

Groupe ouvert : 15 personnes maximum



EXPLORATION DES TECHNIQUES DE CRÉATION 2D-3D



Venez explorer divers médiums de création pour aller à la découverte de toi-même! Au programme textures et sculpture, couleurs et peinture.

Lieu : Sherpa 130, boulevard Charest Est

Animation : Catherine MCINNIS

Les JEUDIS du 24 janvier au 2 mai de 10h00 à 12h00

Groupe ouvert : 15 personnes maximum

LES VOIX DE LA VIE



Apprendre les rudiments du chant à l'intérieur d'une chorale, se surpasser dans le plaisir, et tisser des liens à travers l'expérience! Possibilité d'aller chanter à l'extérieur.

Lieu : Patro Laval 145, rue Bigaouette. Salle Desjardins au sous-sol

Animation : Julie TREMBLAY

Les VENDREDIS du 25 janvier au 10 mai de 10h00 à 12h00 (féié 19 avril)

Groupe ouvert : 20 personnes maximum

BIODANZA

La Biodanza propose un processus de développement humain à partir du plaisir de se laisser bouger ensemble sur des musiques variées. Venez expérimenter la rencontre de soi et de l'autre dans la joie de vivre et la simplicité! Aucun besoin de savoir danser!

Lieu : Sherpa 130, boulevard Charest Est

Animation : André BÉLANGER

Les JEUDIS du 24 janvier au 2 mai de 14h à 16h

Groupe ouvert : 15 personnes maximum

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Pour les activités avec inscription se faisant en collaboration avec le **Centre de formation aux adultes Louis-Joliet**, vous aurez besoin de votre :

- Certificat de naissance « grand format »
- Carte d'assurance maladie valide

◆ Pour les cours de **communication consciente**, vous devrez obligatoirement fournir une preuve de revenu afin d'assurer l'équité d'accessibilité.

◆ Pour les cours de « **Yoga kundalini** » et les ateliers « **Confessions poétiques** », aucun document requis, inscription sur place obligatoire.

DATES D'INSCRIPTIONS

Chez Pech au 130, boulevard Charest Est

Lundi 7 janvier : 13h à 16h

Mardi 8 janvier : 13h30 à 16h30 18h à 21h

Jeudi 10 janvier : 13h à 16h

Mardi 15 janvier : 9h à 12h 13h à 16h

* Lorsque les cours sont complets, il est possible de s'inscrire sur une liste d'attente, contactez Lydia Trahan.

Ateliers ouverts : Inscriptions en continu

Ateliers fermés : Fermeture du groupe à la 3^e semaine

Pour informations :

LYDIA TRAHAN (Responsable de la programmation)

418-523-2820 lydia.trahan@infopech.org