

# Programmation des activités avec inscriptions

## COVID-19

Distanciation et mesures sanitaires sont mises en place afin de vous offrir un milieu de développement sécuritaire et plaisant.

## 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)

### INITIATION AU DJEMBÉ (instruments fournis)

S'initier aux rythmes de base du djembé et apprendre les rudiments de la musique d'ensemble. Du « fun » en perspective!

Animation: Pierre-Luc BEAULIEU

Les LUNDIS de 18h à 20h

Du 21 septembre au 26 octobre (Férié le 12 octobre)

Groupe fermé: 10 personnes maximum

### INITIATION À LA GUITARE ACOUSTIQUE (instruments fournis)

« T'as toujours rêvé jouer de la guitare, tu te dis un jour! Et bien ce jour est arrivé! »

Apprendre la rythmique, les accords de base et ses variantes, ainsi que son entretien.

Animation: Pierre-Luc BEAULIEU

Les LUNDIS de 18h à 20h

Du 2 au 30 novembre

Groupe fermé: 10 personnes maximum

### CONSCIENCE CORPORELLE

À travers des exercices d'arts martiaux internes chinois (Qi Gong, méditations et automassages), développez votre capacité à être en contact avec votre corps, l'écouter et en prendre soin! Ce cours permet de distinguer ses réelles limites et capacités corporelles.

Animation: Pascale DESBOIS, massothérapeute agréée

Les MERCREDIS de 10h à 12h

Du 23 septembre au 25 novembre

Groupe fermé: 10 personnes maximum

### COLLECTIF PLONGER

Plonger hors de sa zone de confort pour se permettre de créer une œuvre individuelle et/ou collective tout en découvrant son potentiel humain et artistique. Oser c'est plonger. Explorer différents processus de création \ Jouer avec du matériel divers \ Découvrir d'autres ressources

Animation: Gabrielle BÉLANGER

Les MERCREDIS de 18h à 20h30

Du 30 septembre au 2 décembre

Groupe fermé: 10 personnes Maximum

### BOUCHES BÉES ANONYMES

S'amuser en développant du talent dans l'écriture et en gagnant de l'aisance dans la prise de parole en public.

Animation: André MARCEAU / TAP

Les JEUDIS de 14h à 16h30

Du 24 septembre au 26 novembre

Grâce au soutien de l'Entente culturelle (ville de Québec/MCCQ)

Groupe fermé: 12 pers. Maximum

◆ Accessibilité: voir modalités d'inscriptions

### LES VOIX DE LA VIE (On chante dehors!)

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

Animation: Julie TREMBLAY

Les VENDREDIS de 10h00 à 12h00

Du 25 septembre au 30 octobre

Groupe ouvert: 15 personnes maximum

(prévoir des vêtements en fonction de la température)

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

Les activités avec inscription se font 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

Veillez noter que les fiches d'inscriptions seront remplies lors du premier cours, donc apporter ces documents nécessaires à l'inscription à ce moment.

◆ Pour les ateliers « Bouches Béés Anonymes », aucun document requis, inscription par téléphone obligatoire.

### Horaire des inscriptions par téléphone (418-523-2820 poste 152)

**Du 31 août au 16 septembre 2020** / laisser votre nom, votre numéro de téléphone ainsi que le nom de ou des ateliers choisis, nous vous recontacterons dans les plus brefs délais pour confirmation.

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

Groupe ouvert: Inscriptions en continu

Groupe fermé: Fermeture du groupe à la 3<sup>e</sup> semaine

# Activités libres sans inscriptions

Compte tenu de la pandémie, les activités libres de groupe ayant lieu à l'intérieur comme le café, la ruche d'art, les mixtures musicales, les vernissages/lancements et le Sherpa show n'auront pas lieu cet automne.

Toutefois, si la situation change, nous vous tiendrons au courant via les moyens de communication habituels.

## PROJET DES 7 COLONNES (gratuit)

Sherpa réinvente le visuel de ses 7 colonnes. Ateliers de groupes dirigés par un·e artiste. Prenez connaissance de l'horaire et des modalités de participation dès le début septembre.

Avec l'équipe SHERPA  
Lieu : à déterminer

## CLUB YOGA DU RIRE (gratuit)

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

Avec Nelson GAUDREULT et Roger HAMEL

Les MARDIS de 18h à 19h  
Du 22 septembre au 27 octobre

Lieu : parc Victoria, juste derrière le bâtiment des toilettes publiques, à côté des jeux d'eau

# Activités à coût modique

## MASSAGES SUR TABLE

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

Avec Pascale DESBOIS

Les MERCREDIS : 9 et 23 septembre, 7 et 21 octobre,  
4 et 18 novembre, 2 et 16 décembre de 14h à 17h30

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

## COURS DE CHANT À LA CARTE

Pour apprendre ou perfectionner l'art de chanter! Jazz, populaire, classique ou autre, notre professeure saura répondre à vos besoins et vous permettra d'acquérir les outils nécessaires à votre pratique.

Avec Julie TREMBLAY

½ heure : 15\$ 1 heure : 30\$

Réservez votre plage horaire au 418 523-2820 (possibilité de réserver avec un ami pour diviser les coûts, maximum de deux personnes par cours)

Les VENDREDIS de 13h30 à 16h30  
Du 25 septembre au 27 novembre

Suivez-nous sur Facebook pour connaître toutes nos activités et événements (Facebook.com/PECH.SHERPA) ou contactez Lydia Trahan à [lydia.trahan@infopech.org](mailto:lydia.trahan@infopech.org) pour recevoir par courriel la programmation de la semaine!



## Programmation Automne 2020

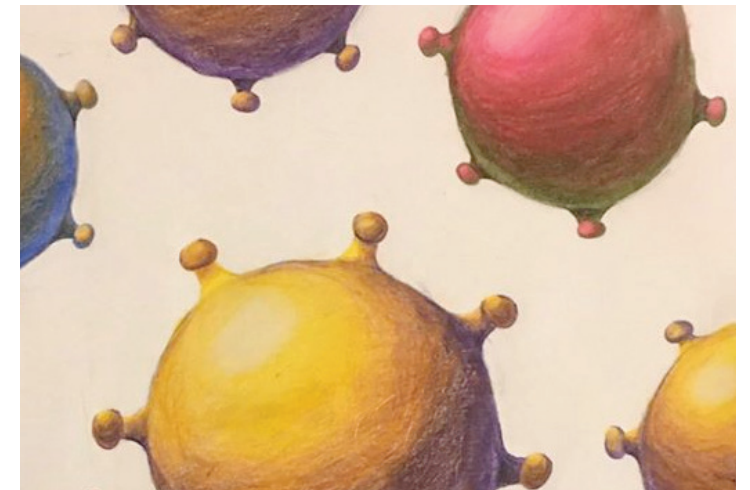


Illustration de Corine Schuan, réalisée pendant la ruche virtuelle en avril 2020

PECH  
130, boulevard Charest Est Québec G1K 0E2  
418 523-2820  
[infopech.org](http://infopech.org) [facebook.com/PECH.SHERPA](https://facebook.com/PECH.SHERPA)

## HEURES D'OUVERTURE

Dû au Covid, Pech n'est pas ouvert à tous. Cependant, il est ouvert pour les cours et sur rendez-vous.

Avec la participation de :

