

# Programmation des activités avec inscriptions

Plus que jamais, il est important de conserver des liens!

## COVID-19

Cette session, la programmation se déroule à distance, en formule Zoom.  
Vous aurez besoin : ordinateur ou portable, Internet, micro et caméra.

Des professionnels vous transmettent leurs savoirs à travers des ateliers qui visent le mieux être en alliant, arts, spiritualité, exercices d'intégration. Pour savoir comment s'inscrire, consulter la section « modalités d'inscriptions ».

## INITIATION À LA COMMUNICATION CONSCIENTE

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

Animation : Marianne CORNEAU

Les LUNDIS de 13h à 15h30

Du 18 janvier au 12 avril (férié le 5 avril)

Groupe fermé : 15 personnes maximum

◆ Accessibilité : voir modalités d'inscriptions

## INITIATION À LA MÉDITATION

À travers différents thèmes, un moment pour ralentir, observer, prendre contact avec soi dans l'instant présent. Développe ta capacité à goûter la plénitude par l'expérience de la méditation.

Animation : Jimmy THÉRIAULT (Sérénité par le son)

Les MARDIS de 13h30 à 15h30

Du 19 janvier au 6 avril

Groupe fermé : 10 personnes maximum

## YOGA HATHA

Apprendre à faire de son corps un allié, écouter ses signaux et prendre plaisir au mouvement. Le yoga, un outil puissant pour calmer le mental et trouver l'unicité en soi.

Animation : Élie DUBOIS SÉNÉCHAL

Les MERCREDIS de 13h30 à 15h30

Du 20 janvier au 7 avril

Groupe ouvert : 12 personnes maximum

## L'ATELIER DES MOTS

Créations de poèmes, de journal, de nouvelles et de dialogues en s'inspirant du projet des 7 muses de Sherpa. Pour débutants ou initiés, le tout dans une atmosphère décontractée.

Animation : Geneviève MORIN

Les JEUDIS de 14h à 16h

Du 21 janvier au 8 avril

Groupe ouvert : 12 personnes maximum

## LES VOIX DE LA VIE

Activités de chant virtuelles

Viens découvrir les rudiments du chant en compagnie de Julie, te surpasser dans le plaisir, et te familiariser aux nouvelles technologies à travers cette expérience virtuelle.

Animation : Julie TREMBLAY

Les VENDREDIS de 10h00 à 12h00

Du 22 janvier au 16 avril (férié 2 avril)

Groupe ouvert : 12 personnes maximum

Envie de vous inscrire, mais la technologie vous fait peur? Possibilité d'obtenir du soutien technique pour vous familiariser avec Zoom pour les cours.

Contactez Lydia Trahan 418-523-2820 poste 152



## HORAIRE DES INSCRIPTIONS SUR PLACE

(130, boulevard Charest Est)

**Mercredi 6 janvier : 13h30 à 17h**

**Jeudi 7 janvier : 9h à 12h / 13h à 16h**

**Lundi 11 janvier : 13h30 à 17h**

**Mardi 12 janvier : 13h30 à 16h30**

## Mesures sanitaires mises en place pour les inscriptions

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

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

Les activités avec inscription se font en collaboration avec **le Centre de formation aux adultes Louis-Jolliet**, 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 (avis de cotisation, rapport d'impôt) afin d'assurer l'équité d'accessibilité.

Groupe ouvert : Inscriptions en continu

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

## COVID-19

Pour l'instant, nous sommes fermés.

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

## Activité libre

PROJET CARTES POSTALES : VOUS CRÉEZ, ON POSTE !

### Comment ?

- Soit faire un visuel (dessin, collage, peinture, etc.);
- Soit écrire un beau petit mot (juste quelques lignes qui feraient du bien);
- Soit les 2.

### Envie de participer ?

- Venez chercher des cartes postales vierges à Sherpa et rapportez-les une fois terminées.

Vous pouvez choisir le destinataire ou laisser Sherpa choisir l'organisme qui recevra la carte.

Un projet qui fait du bien autant à ceux qui produisent les cartes qu'à ceux qui les reçoivent.

## Activité à coût modique

MASSAGES SUR TABLE

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

Avec Pascale DESBOIS

Les MERCREDIS: 6-20 janvier, 3-17 février, 3-17-31 mars, 14-28 avril, 12-26 mai, 9-23 juin. Entre 13h30 et 17h30

Réservez votre plage horaire au 418 523-2820

## Projet réinventons les colonnes sherpa

**7 COLONNES** - L'équipe Sherpa et l'artiste résident Daniel LaSalle vous proposent de réinventer le visuel des 7 colonnes Sherpa.

**7 MUSES** - Le nouveau visuel s'inspire du thème des muses de l'antiquité dans une version actualisée. Les muses personnifient chacune une discipline qui a été choisie pour représenter Pech-Sherpa dans son entièreté visuelle et symbolique.

### 7 DISCIPLINES

- **Art visuel** | peinture, photographie, dessin
- **Cinéma et photographie** | film, documentaire, exposition
- **Littérature et art de la scène** | poésie, conte, théâtre, cirque, danse ...
- **Architecture** | Immeuble Sherpa, locataires, vie communautaire
- **L'art de l'accompagnement** | médiation culturelle, intervention
- **Musique et chant** | jam, show, chorale
- **L'art onirique** | Imaginaire, rêve, folie

### 7 ARTISTES

Stéphanie Maud Dumas / Marie-Claude Grou / Fanny H-Levy  
Jean Lapointe / Daniel LaSalle / Annou Théberge / Julie Tremblay

### 7 BLOCS D'ATELIERS

Les 7 artistes animeront chacun deux ateliers de création dans la Ruche d'Art Sherpa à partir de janvier 2021.

Suivez-nous sur Facebook ([Facebook.com/PECH.SHERPA](https://www.facebook.com/PECH.SHERPA)) pour connaître toutes nos activités et événements ou pour vous tenir informé de l'horaire des ateliers et de comment s'y inscrire. Vous pouvez aussi téléphoner au 418-523-2820 poste 178, nous donnons ces informations sur le répondeur.



## Programmation Hiver-Printemps 2021



Œuvre de Guylaine Lemoine, tirée de l'exposition Exploration

PECH

130, boulevard Charest Est Québec G1K 0E2

418 523-2820

[infopech.org](https://www.infopech.org) [facebook.com/PECH.SHERPA](https://www.facebook.com/PECH.SHERPA)

### HEURES D'OUVERTURE

Dû au Covid, Pech n'est pas ouvert à tous, mais seulement pour les rendez-vous.

Avec la participation de :

**Pech**  
INTERVENIR AUTREMENT

**CENTRE LOUIS-JOLLIET**