

Activités avec inscriptions

EXPLORATION POÉTIQUE

Explorer sa créativité poétique par le biais de l'écriture en se donnant des outils ludiques pour traduire sa pensée, sa sensibilité et ses émotions en toute simplicité.

Animation : LUX

LUNDIS de 13h à 15h
Octobre : 16, 23, 30,
Novembre : 6, 13, 20, 27
Décembre : 4
Pause pour le temps des fêtes
Janvier 2024 : 16, 23, 30
Février : 5
Groupe ouvert | 12 pers. maximum



NOURRIR

Améliorez vos connaissances sur l'alimentation, afin de développer une relation saine avec la nourriture. Au menu, les notions de base sur l'alimentation (les choix des aliments, la composition des repas abordables, équilibrés et appétissants), l'écoute des signaux corporels de faim et de rassasement, la lecture des étiquettes nutritionnelles pour faire des choix éclairés, et bien plus encore. À travers les découvertes, le partage de connaissances et l'expérimentation, vous allez trouver une belle façon de nourrir le corps et l'esprit, dans le plaisir.

Animation : Gracia BAHATI, nutritionniste

MARDIS de 10h à 12h
Octobre : 10, 17, 24, 31
Novembre : 7, 14, 21, 28
Groupe fermé | 12 personnes maximum

INITIATION À LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Explorer notre communication sous un autre angle pour ajouter des outils à sa boîte de dialogue de manière à créer, dans les différentes sphères de nos vies, des relations plus nourrissantes et d'y vivre plus d'authenticité et de vitalité.

Animation : Jacinthe THÉRIAULT FORTIER

MARDIS de 13h à 15h30
Octobre : 10, 17, 24, 31
Novembre : 7, 14, 21, 28
Décembre : 5
Pause du temps des fêtes
Janvier 2024 : 9, 16, 23
Groupe fermé | 15 pers. Maximum



DÉVELOPPER SA PRATIQUE ARTISTIQUE

Ce cours a pour objectif d'offrir à chacune l'opportunité de développer sa pratique artistique personnelle en répondant à ses besoins. Venez découvrir vos talents et vos élans artistiques, tout en tissant des liens significatifs au sein du groupe.

Animation : Katia Martineau

VENDREDIS de 13h à 15h30
Octobre : 13, 20, 27,
Novembre : 3, 10, 17, 24
Décembre : 1, 8
Pause du temps des fêtes
Janvier 2024 : 19, 26
Février : 2, 9, 16, 23
Groupe fermé | 15 pers. Maximum



Activités libres

RUCHE D'ART

La Ruche d'Art est un lieu pour créer librement avec le matériel mis à disposition gratuitement. Elle permet de stimuler l'expression créative, encourage le partage des savoirs, et tend à bâtir du bien-être à court, moyen et long terme.

MARDIS 16h à 20h
et JEUDIS 13h à 16h
Du 26 septembre au 30 novembre 2023
et du 16 janvier au 16 mai 2024



LES VOIX DE LA VIE

Découvrir les rudiments du chant, se surpasser dans le plaisir, et tisser des liens à travers l'expérience!

MERCREDIS de 13h à 15h
Du 27 septembre au 29 novembre 2023
et du 17 janvier au 15 mai 2024

MIXTURES MUSICALES

Laboratoire musical offrant une variété de contextes : improvisations, interprétations, thématiques, etc. Pour les amoureux de la musique, initiés ou non.

MERCREDIS 18h à 21h
Du 27 septembre au 29 novembre 2023
et du 17 janvier au 15 mai 2024

KARAOKÉ (derniers mercredis du mois)

Entre 17h et 21h
27 septembre
29 novembre
Décembre en pause
31 janvier 2024
28 février

Le CAFÉ

LE CAFÉ

Un endroit décontracté et convivial pour prendre un bon café servi par nos bénévoles Barista. Des conférences et des spectacles sont à venir. Rester à l'affût!

Apportez votre tasse réutilisable pour partir avec votre café!

Heures d'ouverture
Lundi au vendredi de 9h à 16h

130, boulevard Charest Est

INSCRIPTIONS SUR PLACE UNIQUEMENT (130, boulevard Charest Est)

HORAIRE DES INSCRIPTIONS
Mardi 26 septembre : 16h à 19h30
Mercredi 27 septembre : 13h à 15h30
Vendredi 29 septembre : 13h à 15h30

Aucun document nécessaire pour vous inscrire

Une fois les cours sont complets, il est possible de s'inscrire sur une liste d'attente, contactez l'équipe Sherpa pour plus d'information.

*Groupe ouvert - Inscriptions en continu
Groupe fermé - Fermeture du groupe à la 3^e semaine de cours*

Pour joindre les membres de l'équipe :
418 523 2820

Jean Bégin Rainville :
jean.begim@infopech.org
poste 174

Lydie Colaye :
lydie.colaye@infopech.org
poste 177

Lydia Trahan :
lydia.trahan@infopech.org
poste 152

Julie Tremblay :
julie.tremblay@infopech.org
poste 189

HEURES D'OUVERTURE

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

SHERPA

Lundi au jeudi 9h à 16h30
Vendredi 9h à 16h

Surveillez toutes nos activités sur
[Facebook.com/Pech-Sherpa](https://www.facebook.com/Pech-Sherpa)

Pech
STRONG STRONG



Programmation
Automne 2023
Hiver 2024



Acrylique sur toile, réalisée par Marc Jean

PECH

130, boulevard Charest Est
Québec G1K 0E2
418 523-2820
www.infopech.org

Bienvenue à tous et toutes!

Pour information, appeler l'équipe Sherpa au 418-523-2820 ou visitez [Facebook.com/Pech-Sherpa](https://www.facebook.com/Pech-Sherpa)