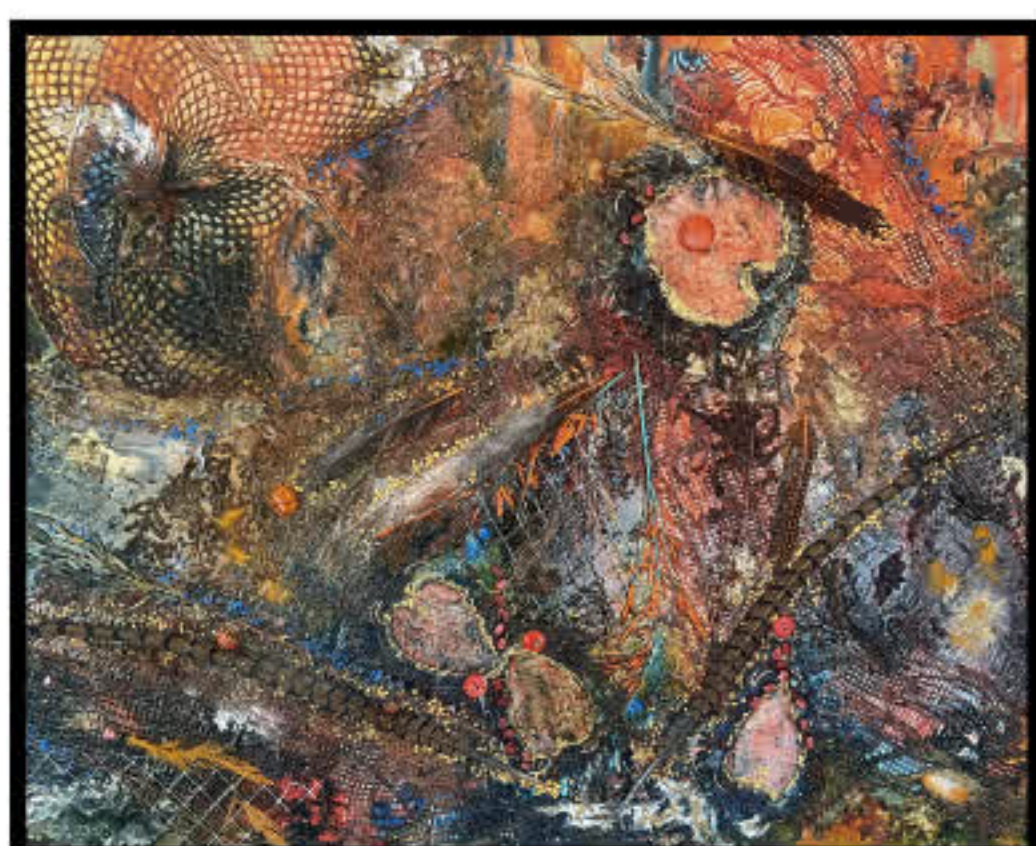


# L'automne

## À SHERPA | PECH



Louise Saint-Aubin

**16 septembre au 20 décembre 2024**

**INFORMEZ-VOUS**  
sur les  
**EXPOSITIONS EN COURS !**

130, boulevard Charest Est  
Québec, G1K 0E2  
418 523-2820

[www.infopech.org](http://www.infopech.org)  
[Facebook.com/PECH-SHERPA](https://Facebook.com/PECH-SHERPA)

### CAFÉ

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

### MARCHÉ SOLIDAIRE

Mardi | 16h à 18h  
19 novembre au 17 décembre

### PIANO

Disponible les lundis, mardis et jeudis  
12h à 13h

### Rejoindre l'équipe

418-523-2820

[Catherine.Canniccioni@infopech.org](mailto:Catherine.Canniccioni@infopech.org) | poste 177

[Jean.Begin@infopech.org](mailto:Jean.Begin@infopech.org) | poste 174

[Julie.Tremblay@infopech.org](mailto:Julie.Tremblay@infopech.org) | poste 189

[Lydia.Trahan@infopech.org](mailto:Lydia.Trahan@infopech.org) | poste 152

[Gabriel.Wagner@infopech.org](mailto:Gabriel.Wagner@infopech.org) | poste 185

## **ACTIVITÉS AVEC INSCRIPTION**

INSCRIPTIONS AUPRÈS DE L'ÉQUIPE SHERPA

### **MAISON PHILO**

Discuter en groupe dans le but de développer sa pensée critique et son ouverture d'esprit.

**Lundis : 16 et 30 sept | 7 et 21 oct | 11 et 25 nov | 9 déc | 13h30-15h30**

### **NOURRIR**

Développer une saine relation avec l'alimentation à l'aide des connaissances d'une nutritionniste et par l'expérimentation d'ateliers de cuisine.

**Mardis : Du 1er oct au 19 nov | 10h-12h30**

### **COMMUNICATION CONSCIENTE**

Améliorer ses relations, envers soi et les autres, à partir des principes de la communication consciente.

**Vendredis : 4 et 11 oct | 13h-16h**

**OU**

**Lundis : 4 et 11 nov | 13h-16h**

### **ART CLOWNESQUE**

Expérimenter les bases de l'art clownesque à travers des exercices qui nous connectent à nos émotions.

**Lundis : 18 nov | 2 et 16 déc | 13h30-15h30**

## **ACTIVITÉS LIBRES SANS INSCRIPTION**

### **ATELIERS MIEUX-ÊTRE**

Explorer diverses techniques (respiration, méditation, etc.) qui favorisent le mieux-être.

**Jeudis : 19 sept | 3, 17 et 31 oct | 14 et 28 nov | 13h30 à 15h30**

### **RUCHE D'ART**

Laisser aller sa créativité à partir du matériel artistique mis à disposition de tous gratuitement.

**Vendredis : 20 sept au 13 déc | 13h-16h**

**Mardis : 24 sept au 17 déc | 15h-18h**

### **CHORALE OUVERTE «Les Voix de la vie»**

Chanter ensemble dans la bonne humeur.

**Mercredis : 2 oct au 4 déc | 13h-14h30**

### **MIXTURES MUSICALES**

Improviser en groupe et créer des liens entre musiciens novices ou expérimentés.

**Mercredis : 2 et 16 oct | 6 et 20 nov | 18h-20h**

**KARAOKÉ tous les derniers mercredis du mois | 18h-20h**

### **DÉCOUVERTE ÉCRITURE**

Explorer différents styles d'écriture.

**Jeudis : 10 et 24 oct | 7 nov | 13h30-15h30**

### **RUCHE MUSICALE**

Explorer différents instruments et pratiquer en groupe ou individuellement.

**Mercredis : 9 et 23 oct | 13 nov | 15h-17h**