

Activités avec inscription

INSCRIPTIONS AUPRÈS DE L'ÉQUIPE SHERPA

YOGA

Expérimenter différents exercices de base alliant respiration et relaxation. Aucune expérience requise. Apportez une petite couverture.

Lundis du 10 fév. au 5 mai | Congé 21 avril | 16h15 à 17h

ART CLOWNESQUE

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

**Jeudis : 6-20 Mars | 3-17 Avril | 1-15-29 Mai
13h30 à 15h30**

Activités libres sans inscription

MAISON PHILO

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

Mardis : 4-18 fév. | 4-18 mars | 1-15-29 avril | 13-27 mai | 10h à 12h

CERCLE DE PAROLE

Partager ses savoirs expérientiels et apprendre de celui des autres dans un contexte bienveillant.

Mardis : 11-25 fév. | 11-25 mars | 8-22 avril | 6-20 mai | 10h à 12h

RUCHE D'ART

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

**Mercredis : 5 fév. au 28 mai | 14h à 17h
Vendredis : 7 fév. au 30 mai | Congé 18 avril
10h à 12h**

MIXTURES MUSICALES

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

Mercredis : 5 mars, 2 avril et 7 mai | 18h à 20h

CHORALE

Chanter ensemble dans la bonne humeur, et ce, peu importe son niveau.

**Mercredis : 5 mars au 28 mai
13h à 14h30**

KARAOKÉ

Viens chanter tes classiques!

**Mercredis : 26 fév. | 26 mars | 30 avril | 28 mai
18h à 20h**

DÉCOUVERTES ÉCRITURE

Explorer différents styles d'écriture.

**Jeudis : 13-27 mars | 10-24 avril | 8-22 mai
13h30-15h30**

HIVER-PRINTEMPS À SHERPA | PECH



4 février au 30 mai 2025

**Restez à l'affût de nos activités ponctuelles
et de nos expositions en cours!**

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

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

CAFÉ

Allongé 2\$

Thé/tisane 1.50\$

Thé glacé 1\$

Café filtre 1\$

Latté 3\$

Expresso 2\$

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi | 9h à 16h

Viens prendre un bon café
et jouer à des jeux de société!

MARCHÉ SOLIDAIRE

Mardis | 16h à 18h

Tous les mardis du 29 janvier au 6 mai

PIANO

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

Rejoindre l'équipe

(418) 523-2820

Catherine.C@infopech.org | poste 177

Jean.Begin@infopech.org | poste 174

Julie.Tremblay@infopech.org | poste 189

Lydia.Trahan@infopech.org | poste 152

Gabriel.Wagner@infopech.org | poste 185