



Description de la programmation du Tournesol de la Rive-Nord Janvier 2020

Retrouvailles

Le lundi 6 janvier 13h00 à 16h00
Venez nous raconter comment ont été vos vacances des fêtes et retrouver les copains pour une belle après-midi.

Espace alternatif

Tous les lundis du mois 13h00 à 16h00
Voici une activité qui a pour but de vous permettre de parler de vos préoccupations en lien avec la santé mentale.

Cinéma



Le mardi 7 janvier 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 3.00\$
Venez voir un film récent en bonne compagnie.

Atelier de radiesthésie

Le mercredi 8 janvier 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 2.00\$
Cet atelier permet d'apprendre et d'aiguiser les perceptions de leur système sensitif énergétique à l'aide d'un pendule afin d'améliorer leur instinct décisionnel dans la vie.

Billard

Le jeudi 9 janvier 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : votre consommation
Venez vous amuser et expérimenter le billard. Les pros seront sollicités pour apprendre aux novices.

Benny et programmation

Le vendredi 10 décembre 12h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 5,00\$
Venez dîner avec nous au Galerie Rive-Nord et par la suite, venez donner vos idées et bâtir avec nous l'horaire de décembre.

AM ZOOthérapie 1/5

Les vendredis 10, 17, 24 janvier 9h00 à 11h30
Je m'inscris et je participe
Venez apprivoiser les chevaux afin de découvrir les émotions et sentiments que peut faire vivre cette proximité.

Responsabilité et pouvoir personnel

Le mardi 14 janvier 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe
Cette formation a pour but de faire prendre conscience aux participants du pouvoir qu'ils ont dans leur vie et qu'ils donnent parfois inconsciemment aux autres.

Créativité

Le mercredi 15 janvier 13h00 à 16h00
Un moment privilégié afin de développer son cerveau droit, sa créativité et d'être dans le moment présent.

Activités libres

Le jeudi 16 janvier 13h00 à 16h00
C'est une après-midi de jeux entre amis ou en groupe où bien sûr il n'y a pas de compétition. Bienvenue aux joueurs.



Le mardi 21 janvier 13h00 à 16h00
Joignez-vous à nous pour jouer au bingo. Il y aura des prix à gagner et la compagnie est agréable !

Le Tournesol en chanson

Le mercredi 22 janvier 13h00 à 16h00
Venez vous détendre et vous amuser en chantant ce qui vous fait plaisir.



Atelier du rire

Le jeudi 23 janvier 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe
Ateliers qui stimulent le rire, la respiration et les articulations. Une expérience multi-sensorielle où l'on prend de soi de façon agréable tout en valorisant la créativité.

Film et popcorn

Le vendredi 24 janvier 13h00 à 16h00
Nous allons écouter un film qui plaira à tous tout en dégustant du popcorn au beurre. On vous attend !

Activités libres

Le mardi 28 janvier 13h00 à 15h00
C'est une après-midi de jeux entre amis ou en groupe où bien sûr il n'y a pas de compétition. Bienvenue aux joueurs.

Yoga adapté

Le jeudi 29 janvier 13h00 à 15h00
Je m'inscris et je participe
La préservation du bien-être des personnes auxquelles nous enseignons est notre priorité. Nous vous guidons vers une pratique du yoga où le respect du corps, de l'âme et de l'esprit règne.

HO'Oponopono

Le jeudi 30 janvier 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe
Formidable outil d'évolution personnelle, HO'Oponopono est un art ancestral hawaïen qui permet de vous libérer des mémoires du passé et de l'impact qu'elles ont dans votre vie actuelle et qu'elles auront dans votre futur si rien n'est fait.

Quilles

Le vendredi 31 janvier 13h00 à 16h00
Je m'inscris et je participe Coût : 4.50\$
Venez vous amuser et célébrer vos bons coups avec nous aux Quilles G Plus à Repentigny.

Rencontre de L'IMPACT, 16 janvier 2020



**Évènement du lieutenant-gouverneur
Un 5 à 7 le 28 janvier 2020**

Rencontre du C.A., 15 janvier 2020

Univers des mots, 21 et 28 janvier 2020

La chorale du Tournesol tous les mardis matin de 10h à 11h45