



Description de la programmation du Tournesol de la Rive-Nord Mars 2021

DVD popcorn/chips

Le lundi 1er mars 13h15 à 16h00
Je m'inscris et je participe
Venez voir un film en bonne compagnie.

Daniel Allard : Acidité et Alcalinité

Le mardi 2 mars 13h15 à 16h00
Je m'inscris et je participe
Acidité et alcalinité, ça sert à quoi dans la vie? Daniel Allard va nous expliquer tout ça.

Méditation

Le mercredi 3 mars 13h15 à 16h00
Je m'inscris et je participe
C'est un moment pour se déposer, pour revenir à soi et retrouver le calme et la paix de l'esprit.

Créativité

Le jeudi 4 mars 13h15 à 16h00
Je m'inscris et je participe
Une après-midi pour imaginer et créer tout en échange et en discussions diverses.

Formation : l'art de semer

Le lundi 8 et mercredi 10 mars (A) 13h15 à 16h00
Le mardi 9 et jeudi 11 mars (B)
L'analogie, vieille comme la terre, qui dit que l'on récolte ce que l'on sème, est encore très actuelle. Nous pouvons semer de manière à rendre les autres passifs, réactifs ou proactifs. Une formation dynamique et enrichissante, remplie d'humour, d'exercices pratiques, animée de main de maître par une des conférencières les plus recherchées au Québec.

Technologie et ses applications

Les lundis 15 et 29 mars 13h15 à 16h00
Je m'inscris et je participe
Vous aimeriez vous débrouiller plus avec votre ordi, tablette, cellulaire. David, notre spécialiste, se fera un plaisir de vous aider. Préparez vos questions, apportez votre appareil

Tournoi Skip Bo

Le mardi 16 mars 13h15 à 16h00
Je m'inscris et je participe
Nous aimons jouer au Skip-Bo, alors on se fait un petit tournoi amical. Avec prix pour le gagnant.

ZOOM /café jasette

Les mercredis 17 et 31 mars 13h15 à 16h00
Je m'inscris et je participe
Quoi de mieux que de prendre un bon café en bonne compagnie. OUPS! Pas de rassemblement. C'est pas grave, nous avons la solution. Un lien zoom plus un café plus des amis.es égale zoom café jasette.

Créativité

Le jeudi 18 mars 13h15 à 16h00
Je m'inscris et je participe
Une après-midi pour imaginer et créer tout en échange et en discussions diverses.

DVD popcorn/chips

Le lundi 22 mars 13h15 à 16h00
Je m'inscris et je participe
Venez voir un film en bonne compagnie.

Daniel Allard : auriculothérapie ou l'acupuncture de l'oreille

Le mardi 23 mars 13h15 à 16h00
Je m'inscris et je participe
L'auriculothérapie est une technique d'acupuncture au sein de laquelle le thérapeute stimule des points situés dans le pavillon de l'oreille. Le pavillon de l'oreille est un tableau de bord du corps humain. Cette pratique entraîne la libération d'endorphines, qui sont des hormones ayant la faculté d'augmenter la résistance à la douleur. De réduire le stress et l'anxiété.

Le Tournesol entre nous

Le mercredi 24 mars 13h15 à 16h00
Je m'inscris et je participe
Une activité pour en apprendre plus sur le Tournesol et toute l'actualité qui l'entoure.

Brin de jasette

Le mardi 9 mars 13h15 à 16h00
Je m'inscris et je participe
Répondre à des questions d'intérêt général.

La guerre des clans

Le mardi 23 mars 13h15 à 16h00
Je m'inscris et je participe
Venez vous amuser avec le jeu de société issu de la populaire émission de télévision. Saurez-vous deviner les réponses les plus populaires des Québécois ?

ZOOM/cuisine

les mardis

ZOOM/musique

les jeudis

ZOOM/exercice

les vendredis

On continue de porter le masque et respecter la distanciation physique

Nous allons nous en sortir

Téléphone pour votre transport : 450-657-5709