

Cours

- 7 astuces pour être bien dans sa tête
- Agir pour donner du sens
- Alimentation saine 1 et 2
- Apprivoiser le bonheur
- Apprivoiser son ombre
- Atelier d'art thérapie (Danielle Dion)
- Atelier de création (Peauésie Bach)
- Atelier de peinture (François Casavant)
- Atelier de tricot et partage de connaissance
- Brassez sa cage pour réussir sa vie
- Bricolage
- Chorale intergénération
- Chorale l'Envol du Coeur
- Club d'échec (vendredi soir)
- Comment mieux gérer son anxiété
- Comment traverser les difficultés de la vie
- Création littéraire
- Créer sa vie
- Croissance personnelle
- Dédramatiser les deuils
- Dessin au crayon de plomb
- Gestion de vie au quotidien
- Gymnastique de la mémoire
- Gymnastique douce (3)
- Ha! Les émotions...
- J'apprends à me connaître
- Je prends soin des autres...qui prend soin de moi?
- L'anxiété qui gruge
- L'équilibre dans votre assiette
- L'estime de soi
- L'influence de la parole
- L'univers des Mandalas
- La communication et l'écoute
- La confiance, ça donne des ailes
- La force de vivre
- La reconnaissance de soi
- La vie selon Monbourquette
- Lâcher prise
- Le deuil, j'ai besoin d'en parler
- Le pardon
- Le plaisir de vivre sa vie
- Le pouvoir du mental
- Les 12 étapes du pardon
- Ma santé à coeur
- Ma santé après 50 ans
- Mes besoins, tes besoins, une limite à respecter
- MonaMie bouge
- Émotion quand tu nous tien
- Notre mission
- Peinture intuitive et analyse symbolique
- Pleine conscience
- Plus je me connais, meilleure est mon image
- Pour une fois, j'agis pour moi
- Qualité de vie
- Réflexologie
- Retrouver sa joie de vivre malgré...
- Se découvrir
- Se reprendre en main
- Stretching (2)
- Sur le fil de ma vie
- Tai chi débutant/intermédiaire et avancé
- Tai chi santé
- Une force en moi qui grandit
- Une sainte colère bien dirigée!
- Vieillir en santé
- Vivre l'instant présent
- Vivre seul