

Développement personnel
Recherche de soi
Mieux-être



Pause et vous...Destiné aux femmes âgées de 40 ans et +

Huit sessions de hatha yoga, suivies de discussions permettront aux participantes de prendre du temps pour elles et de s'exprimer dans cette étape de changement dans leur vie.

Les mercredis 1^{er}, 8, 15, 22, 29 avril, 3, 13, 20 et 27 mai 2009

De 9h30 à 12h. En français seulement. Places limitées.

Artisane de sa réussite Destiné aux femmes âgées de 20 ans et +

Huit ateliers de développement personnel permettant aux participantes d'échanger sur ce qui les touche au quotidien, de se recentrer et de faire des choix adaptés à leurs besoins et à leurs désirs : conciliation de divers rôles, confiance en soi, recherche d'équilibre dans la vie, etc.

Les mardis 10, 17, 24, 31 mars et 7, 14, 21 et 28 avril 2009

De 17h30 à 20h. En français seulement. Places limitées.

Mouvance et Mitan Destiné aux femmes âgées de 40 ans et +

Huit ateliers thématiques. Un lieu de réflexion et de partage sur les transformations importantes vécues par les femmes au mitan de la vie et sur les changements qu'elles souhaitent entamer à cette étape.

Les jeudis 12, 19, 26 mars, 2, 9, 16, 23 et 30 avril 2009

De 9h30 à 12h. En français seulement. Places limitées.

Power and Purpose For women aged 25 years +

Eight self-discovery workshops designed to increase participants' sense of empowerment through an exploration of personal potential, self-esteem, and meaningful choices.

Wednesday, March 4, 11, 18, 25 and April 1, 8, 15, 22.

From 6:30 to 9 PM. In English only. Places are limited.

Movement and Change For women aged 40 years +

Eight thematic workshops offering a space for sharing and reflection on transitions in mid-life and the personal changes that may help to achieve a sense of balance and well-being.

Autumn session 2009: Dates to be determined. In English only. Places are limited.

**Note aux organismes
communautaires et aux
entreprises privées**

Des ateliers sur mesure peuvent être conçus et adaptés aux besoins de vos participantes :

- Savoir gérer son stress -
- Augmenter son estime de soi -
- Équilibrer sa vie, etc.

Renseignez-vous !

**** Attention! Nouvelles modalités d'inscription ****

Un formulaire d'inscription doit être complété et retourné une semaine avant le début du programme.
Les frais d'inscription sont de \$50.00

QUESTIONS ? – INFORMATIONS ?

Régine Tardieu-Bertheau

Tél.: 514.866.9941, ext. 232 / rtb@ydesfemmesmtl.org