

Développement personnel
Recherche de soi
Mieux-être



Power and Purpose *For women aged 20 years +*

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

Wednesday, April 8, 15, 22, 29, May 6, 13, 20 and 27, 2009

From 6:30 to 9:00 PM. In English only. Places are limited

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.

Automne 2009. 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.

Automne 2009. 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.

Automne 2009. En français seulement. Places limitées.

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**

Ces programmes ainsi que
d'autres 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 au plus tard 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