

COURS PRATIQUES

Le régime méditerranéen : les secrets oubliés de ses nombreux bienfaits



Danièle Starenkyj
Auteure du best-seller
La santé totale

POURQUOI les cardiologues recommandent-ils le régime méditerranéen à leurs patients ? Découvrez les qualités exceptionnelles de ce régime pour prévenir et modifier les facteurs de risque de la maladie cardiovasculaire, soit l'hypertension, la dyslipidémie, l'obésité, le diabète. Théorie, recettes, et dégustation.

Mardi le 10 mai, de 18 h 30 à 20 h 30
Inscription et matériel : 25 \$

À vos conserves !



Marie-Claude Rivard

Depuis la cueillette des petits fruits à celle des pommes, en passant par la récolte du jardin, les conserves sont, encore et toujours, un choix santé indéniable. Avec Marie-Claude, découvrez l'art et le plaisir de faire vos propres conserves !

Dimanche le 15 mai, de 13 h 30 à 15 h 30
Inscription et matériel : 25 \$

COURS PRATIQUES

Gardiens avertis



Ce cours donné par une formatrice jeunesse certifiée permet aux jeunes âgés de 11 à 15 ans d'acquérir les techniques de base en secourisme et les compétences nécessaires pour prendre soin d'enfants plus jeunes qu'eux.

Dimanche le 13 février, de 8 h 30 à 16 h 30
Inscription et matériel : 65 \$

Prêts à rester seuls



Ce cours donné par une formatrice jeunesse certifiée permet aux jeunes âgés de 9 à 13 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité lorsqu'ils ne sont pas sous la supervision directe d'un parent, d'un tuteur, ou d'un adulte en qui ils ont confiance, qu'ils soient à la maison ou dans leur collectivité.

Dimanche le 30 janvier, de 9 h à 14 h 30
Inscription : 60 \$

CENTRE
VIE
MEILLEURE
DES BOIS-FRANCS



**Centre de services
à la communauté**

30, rue de l'Hôtel-de-Ville
Warwick (Québec) JOA 1MO

centreviemeilleure.org

**PROGRAMMATION
HIVER-PRINTEMPS 2022**

**INFORMATION ET INSCRIPTION
819.460.0664**



<https://www.facebook.com/Vie.Meilleure.Warwick/>

COURS PRATIQUES

Résistez à la tempête, prenez le contrôle à long terme de votre portefeuille

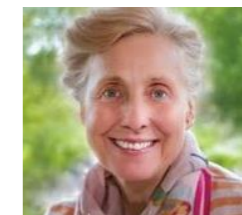


Alex Dumai, MBA
Conseiller en placement et
planificateur financier

Comment surfer sur une mer financière en mouvement constant ? Avec Alex, vous apprendrez comment résister aux tempêtes financières chaque fois qu'elles éclatent.

Mardi le 3 mai, à 19 h
Inscription et matériel : 20 \$

Cours de cuisine végétale



Danièle Starenkyj
Auteure du best-seller
Le bonheur du végétarisme

Lancez-vous à la découverte d'une cuisine savoureuse, saine, et équilibrée pour le déjeuner, le dîner, et le souper ! Chaque soirée offre un cours théorique, des recettes, une démonstration, et une abondante dégustation.

**Quatre rencontres : les mardis 5, 12, 19
et 26 avril, de 18 h 30 à 20 h 30**

Inscription et matériel : 100 \$

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Surmonter l'anxiété et la dépression ***



Programme du Dr Neil Nedley, MD

Auteur du livre *Surmonter l'anxiété et la dépression*

La dépression est réversible. Ce n'est pas une fatalité. Ce n'est pas non plus un état dans lequel on est condamné à demeurer jusqu'à la fin de ses jours. Découvrez dès maintenant la méthode du Dr Nedley ! Son programme exceptionnel, lequel a aidé des milliers de personnes, est maintenant disponible en français.

Séance d'information gratuite :

Mercredi le 16 février, à 19 h

ET

Samedi le 19 février, à 19 h

***Un grand merci pour votre contribution !
Toutes les contributions serviront aux dépenses inhérentes aux activités.**

Tous les ateliers et activités suivis de *
sont également offerts par ZOOM.**

SANTÉ SOCIALE

Créer une relation de rêve... pour combler l'homme et la femme



Danièle Starenkyj
Écrivaine et conférencière de renommée internationale

- ❖ Un fait indéniable : nous aspirons tous à partager l'amour.
- ❖ Une superbe aventure : cap sur la route intelligente du cœur.
- ❖ Une relation de rêve : mission super possible !

Un atelier en trois rencontres :

Mardi le 15 mars à 19 h : **Se chérir**

Mardi le 22 mars à 19 h : **Se comprendre**

Mardi le 29 mars à 19 h : **Le rêve-réalité sans fin**

Contribution suggérée : 20 \$ par rencontre

* sur réservation



En raison de la pandémie de coronavirus, cette programmation hiver-printemps 2022 du Centre Vie Meilleure est sujette à des adaptations et/ou à des changements.

Pour être au courant de ces adaptations et/ou de ces changements éventuels, ne manquez pas de nous téléphoner, ou de consulter notre site Web : centreviemeilleure.org ou notre page Facebook :

<https://www.facebook.com/Vie.Meilleure.Warwick/>

Pour votre protection, toutes les mesures de prévention de la Covid-19 sont appliquées tel que demandé par la Santé publique, comme dans tous les lieux publics.

Merci de votre collaboration !

SANTÉ PHYSIQUE

Pause-détente



Pendant la journée, les muscles du dos sont souvent mis à rude épreuve ! Pourquoi ne pas vous offrir une pause-détente ? Venez profiter de notre table de massage *Spinalator* pour une détente musculaire assurée !

Faites-vous un cadeau, ou offrez une carte-cadeau à ceux que vous aimez !

- 1 séance de 20 minutes : 5 \$
- Abonnement de 5 séances : 20 \$
- Abonnement de 10 séances : 30 \$

De février à juin inclusivement

➤ **sur rendez-vous seulement**



Le Centre Vie Meilleure soutient le « Défi 28 jours sans alcool » de la Fondation Jean Lapointe. Mais en raison de la COVID-19, il n'est pas possible de tenir notre 5 à 7 habituel. Nous vous invitons cependant à relever le défi 28 jours sans alcool !

SANTÉ PHYSIQUE

Une santé optimale en huit règles ***



Dre Marianne Lemay
Médecin de famille

La plus grande richesse, c'est la santé ! Venez découvrir, avec Marianne, huit règles pour acquérir et conserver une santé optimale, résumées dans l'acronyme **SANTÉ DE FER.**

Mercredi le 11 mai, à 19 h

Contribution suggérée : 20 \$
* sur réservation

SANTÉ SPIRITUELLE

Accompagnement spirituel ***



Edley Chinegadoo
Accompagnateur spirituel

Vous avez besoin de partager une épreuve ? Vous avez besoin d'une écoute attentive et respectueuse ? Edley est à votre disposition tous les jeudis, de février à juin inclusivement. Ce service est offert à tous, peu importe leur allégeance spirituelle.

Aucuns frais

➤ **sur rendez-vous seulement**