

# 2026 Février

Thème de l'Entraide



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>2</b> <b>10h à 11h30</b> Qi- Gong <b>\$13h à 15h</b> Atelier culinaire	<b>3</b> <b>! 10h à 11h</b> Yoga sur chaise <b>13h à 14h30</b> Atelier mieux-être La procrastination <i>Milieu de vie fermé en pm</i>	<b>4</b> Fermé <i>(Journée soutien logement)</i> <b>!13h à 14h30</b> Dîner d'accueil des nouveaux participants	<b>5</b> Fermé <b>!\$13h00 à 14h30</b> Atelier écriture créative: La gratitude	<b>6</b> <b>! 10h à 12h</b> Atelier La garde-robe minimaliste (partie 2) <b>13h30 à 14h30</b> Remise en forme Move
<b>9</b> <b>10h à 11h30</b> Qi- Gong <b>13h à 15h</b> Trucs et astuces culinaires	<b>10</b> <b>! 10h à 11h</b> Yoga sur chaise <b>13h à 14h30</b> Atelier mieux-être Modifier mes croyances limitantes	<b>11</b> Fermé <i>(Journée soutien logement)</i>	<b>12</b> Fermé <i>Formation pour l'équipe</i>	<b>13</b> <b>10h à 12h</b> Lancement: Le petit café de La Traversée <b>13h30 à 14h30</b> Remise en forme Technique Nadeau
<b>16</b> <b>10h à 11h30</b> Qi- Gong <b>\$13h à 15h</b> Atelier culinaire	<b>17</b> <b>10h à 11h30</b> Mandalas <b>13h à 14h30</b> Atelier mieux-être Mon système nerveux	<b>18</b> Fermé <i>(Journée soutien logement)</i>	<b>19</b> Fermé <b>17h à 20h</b> Souper Dansant <i>Milieu de vie fermé en pm</i>	<b>20</b> <b>\$ ! 10h à 12h</b> Atelier DIY huiles essentielles <b>13h30 à 14h30</b> Remise en forme Move
<b>23</b> Fermé <b>13h à 15h</b> Inscriptions activités du mois de mars	<b>24</b> <b>10h à 11h30</b> Art libre <b>13h à 15h30</b> Milieu de vie	<b>25</b> Fermé <i>(Journée soutien logement)</i>	<b>26</b> Fermé <b>! 13h à 15h30</b> Bingo	<b>27</b> <b>10h à 12h</b> Le petit café de La Traversée <i>Milieu de vie fermé en pm</i>

Notre local est un lieu ouvert où vous pouvez venir vous déposer et profiter d'un moment de détente aux heures suivantes :

Lundi mardi, jeudi et vendredi : de 12h00 à 15h30

Pour une rencontre individuelle avec l'une de nos intervenantes, veuillez prendre rendez-vous par téléphone.

\$ Activités payantes

\* Activités à l'extérieur de nos locaux

! Inscriptions obligatoires

819 293-6416

[www.traversedusentier.org](http://www.traversedusentier.org)

[info@traversedusentier.org](mailto:info@traversedusentier.org)

Venez nous voir:

Centre Gabrielle Granger  
690, Mgr Panet, bur. 107, Nicolet J3T 1W1

## INFO ACTIVITÉS

### Atelier La garde-robe minimaliste (partie 2)

**6 février 10h à 12h**

Bref retour sur l'atelier 1: les pièces de base. Cette fois, nous verrons les pièces selon les saisons. Vous devez apporter une pièce de vêtement qui a été pratique pour vous cet hiver.

**Inscription obligatoire, places limitées (6)**

### Trucs & Astuces culinaires

**9 Février 13h à 15h**

Atelier de trucs et astuces culinaires simples et économiques, inspirés des spéciaux de la semaine.

Participation d'une personne ressource  
sur l'alimentation et les saines habitudes de vie.

**Activité gratuite. Aucun repas préparé.**

### Lancement: Le petit café de La Traversée

**13 Février 10h à 12h**

Nous avons le plaisir de vous inviter au lancement du petit café de La Traversée.

Venez partager un moment convivial et chaleureux autour d'un bon café avec l'équipe et les bénévoles organisateurs.

### Souper Dansant

**19 Février 17h à 20h**

La Traversée du Sentier vous invite à un souper dansant dans une ambiance chaleureuse et festive. Apportez votre souper ou commandez au restaurant, puis venez profiter de la soirée en bonne compagnie.

**Réservé aux membres**

### Atelier DIY & les huiles essentielles

**20 Février 10h à 12h**

Atelier DIY sur les huiles essentielles : venez découvrir leurs bienfaits et apprenez à fabriquer votre propre sel de bain relaxant.

**Inscriptions obligatoires, places limitées**

**Coût: 3\$**

## INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS DE MARS

**23 Février 13h à 15h**

Afin de donner à chacun une chance équitable de participer à nos activités, les inscriptions auront lieu le dernier lundi de chaque mois, par téléphone au 819-293-6416 ou en personne.

Nous vous remercions de respecter cette journée dédiée, aucune inscription ne sera acceptée avant la date prévue.

\$ Activités payantes

\* Activités à l'extérieur de nos locaux

! Inscriptions obligatoires

**819 293-6416**

**[www.traversedusentier.org](http://www.traversedusentier.org)**

[info@traversedusentier.org](mailto:info@traversedusentier.org)

**Venez nous voir:**

Centre Gabrielle Granger

690, Mgr Panet, bur. 107, Nicolet J3T 1W1