

2026

Février

Thème de l'Entraide



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

info@traversedusentier.org

Venez nous voir:

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

2026 Février

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 Traverse

13 Février 10h à 12h

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

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 Traverse 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.

Réservez 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

info@traversedusentier.org

Venez nous voir:

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

