Calendrier d'activités - Hiver 2017

G.E.M.E.
Groupe d'Entraide pour un Mieux-Être

TOUTES NOS ACTIVITÉS ONT LIEU AU :
GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.
1085, boul. Ste-Foy, bureau 232, LONGUEUIL J4K 1W7
450 332-4463 sans frais : 1 866 443-4363

Nos conférences

JEUDI, le 9 février 2017 à LONGUEUIL à 19h30
ÊTES-VOUS BOURREAU, VICTIME OU SAUVEUR ?
Annie Fortin, Coach professionnelle certifiée en PNL et en Hypnose
Coût : 10 $, 15 $ non-membre

FORMATION SUR LES ÉMOTIONS 10h15 à 12h30
Venez approfondir vos connaissances émotionnelles et apprendre une méthode pour mieux gérer vos émotions désagréables. Coût : 10 $, 15 $ non-membre par rencontre

Avec Renée Couture
Intervenante, approche Émotivo-Rationnelle

L'INFÉRIORITÉ
Le samedi 4 février 2017

LE DÉCOURAGEMENT
Le samedi 4 mars 2017

LA COLÈRE-CULPABILITÉ-RÉVOLTE
Le samedi 1re avril 2017

L'ANXIÉTÉ
Le samedi 3 juin 2017

Nos ateliers

JOHANNE FOLEY
Massothérapeute et professeur de yoga

YOGA MIEUX-ÊTRE

Venez-vous initier au Hatha yoga. Une approche simple et accessible à tous. En plus des bénéfices physiques, la pratique du yoga aide à réduire le stress et l'anxiété.

- 6 dimanches : 22, 29 janvier et 5, 12,19, 26 février 2017 de 9h00 à 10h30

Coût : 6 cours prépayés : 60 $, 78 $ non-membre
Cours à l'unité : 13 $, 15 $ non-membre
Apportez votre tapis de yoga et une petite couverture.

GAÉTAN GIRARD
Conseiller en gestion des émotions

EXPLORER SON MONDE ÉMOTIF (PEUR/ANXIÉTÉ, HONTE/MÉSESTIME, CULPABILITÉ/COLÈRE, NON-CONFIANCE)

Vous vivez des émotions désagréables? C'est possible d'apprendre à les gérer, à diminuer leur intensité et leur fréquence et, par le fait même, augmenter votre plaisir de vivre au quotidien. Comprendre d'où viennent les émotions désagréables, s'outiller pour mieux vivre, c'est possible!

- 6 jeudis : 9, 16, 23, 30 mars et 6, 13 avril 2017 de 19h00 à 22h00

Coût : 160 $, 190 $ non-membre
Cahier du participant : 20 $

RENÉE COUTURE
Intervenante, approche Émotivo-Rationnelle

LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

Vivre de la dépendance affective dans la relation nuit à l'harmonie du couple. Venez expérimenter une aventure de changement vers la liberté et le bonheur.

- 5 samedis : 22, 29 avril et 6, 13 et 20 mai 2017 de 9h30 à 13h00 (3h30)

Coût : 225 $, 250 $ non-membre
Cahier du participant : 20 $

RICHARD FILION
Intervenant, approche Émotivo-Rationnelle

LA PEUR DU JUGEMENT ET L'ESTIME DE SOI

À partir d'exercices, de réflexions et de partages, les participants seront en mesure d'identifier les croyances à la base de la mésestime et de la peur du jugement des autres afin de tendre vers un mieux-être.

- Samedi le 11 mars 2017 de 9h00 à 12h00

Coût : 35 $, 40 $ non-membre

Venez prendre soin de vous !

Groupe d'Entraide pour un Mieux-Être

Anxiété - Stress - Phobie - Panique - Dépression - Burnout

1085, boul. Ste-Foy, bureau 232, Longueuil QC J4K 1W7
450 332-4463
Sans frais : 1 866 443-4363

info@groupegeme.com
www.groupegeme.com

Nos groupes de soutien et de méditation

LUNDI

- LA PRAIRIE
  Avant-garde groupe d'entraide
- LAVAL
  ALPABEM
- REPENTIGNY
  CPER
- LONGUEUIL
  Groupe d'Entraide G.E.M.E.

MARDI

- BLAINVILLE
  Église St-Rédempteur
- LONGUEUIL
  Groupe d'Entraide G.E.M.E.
- ST-HUBERT
  Centre culturel Meunier
- ST-JEAN-SUR-RICHELIEU
  Maison le Point Commun

MERCREDI

- LONGUEUIL
  Groupe d'Entraide G.E.M.E.
- POINTE-AUX-TREMBLES
  CLSC de Pointe-aux-Trembles
  Montréal-Est

JEUDI

- ST-BRUNO
  Centre communautaire de St-Bruno

VENDREDI

- LONGUEUIL
  Groupe d'Entraide G.E.M.E.

GROUPE DE MÉDITATION
Débutant le 18 janvier 2017
MERCREDI

Groupe d'Entraide G.E.M.E., Longueuil

Communiquez avec nous afin d'obtenir tous les renseignements nécessaires.

LA FORCE DU GROUPE, NOUS Y CROYONS !

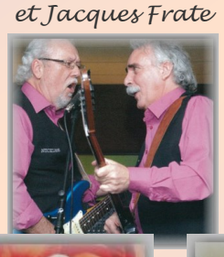
Notre soirée bénéfice

À la demande générale !
Retour du groupe
LES NICKLES

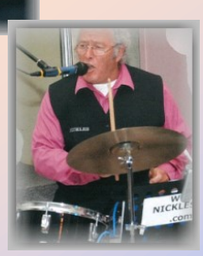
Prévente : 20 $
À la porte : 25 $

Michel Lacombe

André Desautels et Jacques Frate



Richard Lacombe



Louis Émard

BEATLES
CHUCK BERRY
ROY ORBISON
JAMES BROWN
ROLLING STONES...

Samedi, le 25 mars 2017
à 20h00

Centre Marcel-Dulude
530, boul. Clairevue Ouest, St-Bruno
RÉSERVEZ VOS BILLETS
450 332-4463

Prix de présence

Venez vous amuser au rythme de la musique des années 60, un pur délice !
Apportez votre vin et votre bière - Breuvages et grignotines seront vendus sur place