

# ACTIVITÉS HIVER 2023

Arrimage ESTRIE

Toutes les activités sont offertes  
gratuitement aux membres d'Arrimage Estrie

## Cesser la lutte : faire la paix avec son corps et les aliments

VISIOCONFÉRENCE ANIMÉE PAR CORA LOOMIS, NUTRITIONNISTE

Janvier : le mois des résolutions et de la « reprise en main » après les « excès » des fêtes ! Cette année, pourquoi ne pas tenter une nouvelle approche et miser plutôt sur l'acceptation de son corps et le développement d'une meilleure relation à la nourriture ?

Cora nous propose des pistes de réflexion et des trucs concrets pour parvenir à faire la paix avec notre « body » et notre assiette une bonne fois pour toutes !

**Mardi 17 janvier de 19 h à 20 h 30**

En ligne sur Zoom (lien disponible sur notre site Internet)

VISIOCONFÉRENCE GRATUITE ET OUVERTE À TOUTE LA POPULATION

## Obsessions et TCA : des outils pour s'en sortir

CONFÉRENCE ANIMÉE PAR KARINE NADEAU, BLOGUEUSE

Ayant vécu différents troubles du comportement alimentaire (TCA) tout au long de sa vie et en processus de rétablissement depuis plus de six ans, Karine s'est donné pour mission d'insuffler un peu d'espoir aux personnes vivant un TCA ou des enjeux corporels.

Cette conférence, sous le signe de la bienveillance, s'adresse à toute personne vivant des préoccupations corporelles et qui souhaite se libérer de la culture des diètes et du paraître afin de profiter pleinement de la vie !

**Lundi 30 janvier de 19 h à 20 h 30**

Arrimage Estrie : 740, rue Galt Ouest, suite 110, Sherbrooke

INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR NOTRE SITE INTERNET

# On est différente par nature



## Émotions & alimentation

VISIOCONFÉRENCE ANIMÉE PAR MARIE-MICHÈLE RICARD, M. SC. PS.ÉD. PSYCHOTHÉRAPEUTE

Est-ce que manger répond toujours à un besoin émotif ? Est-il possible de manger SANS émotion ? Est-ce qu'on mange NOS émotions ou AVEC émotion ? Quelle est la différence ?

Au cours de cette conférence, Marie-Michèle abordera les fonctions des émotions et leur lien avec l'alimentation afin de nous aider à mieux reconnaître les manifestations des comportements problématiques et nous outiller vers une gestion émotionnelle adéquate.

**Mardi 7 février de 19 h à 20 h**

En ligne sur Zoom (lien disponible sur notre site Internet)

VISIOCONFÉRENCE GRATUITE ET OUVERTE À TOUTE LA POPULATION

## Initiation à l'art-thérapie

ATELIER ANIMÉ PAR MARIE-MICHÈLE CÔTÉ-DION, ART-THÉRAPEUTE

**Thème : l'ambivalence**

L'art-thérapie est un outil puissant de connaissance et d'acceptation de soi.

Marie-Michèle Côté-Dion nous invite à prendre un moment de répit afin d'explorer de manière créative et symbolique nos émotions, nos pensées, nos sentiments et nos préoccupations.

LE MÊME ATELIER SERA PRÉSENTÉ À DEUX REPRISSES :

**Lundi 23 janvier de 9 h à 12 h**

**Lundi 20 février de 18 h à 21 h**

Arrimage Estrie : 740, rue Galt Ouest, suite 110, Sherbrooke

INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR NOTRE SITE INTERNET — PLACES LIMITÉES

## Laisse parler ton style

ATELIERS ANIMÉS PAR MARIE-SOLEIL LEMAY-COUTURE, STYLISTE

Quels vêtements choisir pour se sentir bien dans son corps ? Comment survivre au magasinage et faire de bons achats ?

Cette série de deux ateliers vise à analyser nos habitudes et nos besoins vestimentaires pour mieux exprimer notre personnalité à travers notre style. Différents concepts comme les fonctions des vêtements, l'influence de la perception corporelle et les règles vestimentaires seront abordés par Marie-Soleil.

**Lundi 13 mars de 19 h à 21 h**

**Lundi 20 mars de 19 h à 21 h**

Arrimage Estrie : 740, rue Galt Ouest, suite 110, Sherbrooke

INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR NOTRE SITE INTERNET — PLACES LIMITÉES