

ACTIVITÉS PRINTEMPS 2023

Arrimage

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

À travers ta lentille : atelier de photographie exploratoire

ATELIER EN PRÉSENTIEL ANIMÉ PAR JULIA POULIOT, ARTISTE VISUELLE

Le rapport à l'image occupe une grande place dans nos vies, dans nos têtes... et dans nos corps!

Julia nous invite à utiliser le médium de la photographie pour explorer les différentes facettes de notre personnalité et développer une perception de soi bienveillante.

Matériel requis : téléphone intelligent ou tablette, peu importe le modèle.

Aucune habileté artistique n'est requise.

Jeudi 13 avril de 18 h à 21 h

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

INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR NOTRE SITE WEB - 8 PLACES DISPONIBLES

Ateliers créatifs en ligne

ATELIERS VIRTUELS ANIMÉS PAR MARIE-MICHÈLE CÔTÉ-DION,
ART-THÉRAPEUTE

Les ateliers créatifs permettent de s'accorder un moment de répit pour explorer de manière créative et symbolique nos émotions, nos pensées et nos préoccupations du moment afin de tendre vers une plus grande compréhension et acceptation de soi.

Matériel requis : feuilles de papier et matériel artistique avec lequel vous souhaitez travailler.

Quelques idées : crayons de bois/cire/feutre/plomb, pastels, peinture, gouache, pinceaux, revues, ciseaux, colle, etc.

Aucune habileté artistique n'est requise.

Mercredi 26 avril de 10 h à 12 h

Mercredi 31 mai de 10 h à 12 h

En ligne sur Zoom

INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR NOTRE SITE WEB

L'activité physique : au-delà de l'apparence

VISIOCONFÉRENCE ANIMÉE PAR HUGO PARENT, KINÉSIOLOGUE ACCRÉDITÉ ET ÉTUDIANT AU DOCTORAT EN SCIENCES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique c'est bon pour la santé, ce n'est pas un secret pour personne! Malheureusement, pour beaucoup (trop) de gens, la pratique d'activité physique vise principalement la transformation du corps : perdre du poids, gagner des muscles, raffermir/affiner/modifier une zone, etc.

Au cours de cette visioconférence, Hugo nous fera profiter de son expertise de kinésologue pour aborder les différentes croyances entourant l'activité physique et démontrer les bienfaits du mouvement pour tous et pour toutes... au-delà de l'apparence!

Mercredi 10 mai de 19 h à 20 h 30

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

VISIOCONFÉRENCE GRATUITE ET OUVERTE À TOUTE LA POPULATION

Les mots du corps : atelier de création littéraire

ATELIER EN PRÉSENTIEL ANIMÉ PAR LE POÈTE FÉLIX DION
OFFERT EN COLLABORATION AVEC LE SALON DU LIVRE DE L'ESTRIE

Les mots que nous utilisons pour décrire notre corps sont variés et variables : parfois doux, parfois violents, parfois complexes, parfois emplis de compassion.

Dans un climat de partage et d'ouverture, Félix nous invite à expérimenter un processus de création littéraire en groupe et à réfléchir « aux mots du corps ».

La collaboration spéciale avec le Salon du livre de l'Estrie dans le cadre du projet « Nos voix, des mots à partager » a pour objectif de mandater un auteur (Félix) pour rédiger un texte en lien avec les échanges et les réflexions du groupe. Ce texte sera publié dans un livre qui sera lancé à l'automne et toutes les personnes ayant participé à l'atelier seront invitées à assister gratuitement au Salon du livre de l'Estrie pour l'occasion.

Lundi 15 mai de 18 h à 21 h

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

INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR NOTRE SITE WEB - 20 PLACES DISPONIBLES

AGA et grande soirée 10^e anniversaire

Arrimage Estrie convie ses membres à son assemblée générale annuelle présentée en formule 5 à 7 qui sera suivie d'une soirée mémorable pour souligner le 10^e anniversaire de l'organisme!

Venez échanger avec nos panélistes vedettes lors de cette discussion conviviale sur l'évolution des enjeux liés à l'image corporelle animée par Mickaël Bergeron.

EDITH BERNIER, AUTEURE ET FONDATRICE DU SITE GROSSOPHOBIE.CA
FÉLIX DION, POÈTE
VÉRONIQUE GRENIER, AUTEURE ET ENSEIGNANTE EN PHILOSOPHIE

Bouchées, boissons, prix de présence et abondance de plaisir sont également à l'ordre du jour!

Jeudi 4 mai

AGA des membres : 17 h 30 (formule 5 à 7)

Soirée 10^e anniversaire : 19 h 30

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

INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR NOTRE SITE WEB



Consultez notre site Web pour en savoir plus
arrimageestrie.com

