

QU'EST-CE QUI SE PASSE À ST-VALLIER C'T'HIVER?

Activités pour les jeunes

Cours de danse Hip-Hop

Offert par Gabrielle Talbot-Boucher, ce cours permettra aux jeunes de découvrir la force de leurs mouvements.

Hockey communautaire

Il poursuit cette année permettant aux jeunes l'accès à un milieu de saine compétition en plein-air contre les municipalités avoisinantes (Saint-François, Saint-Vallier, LaDurantaye, St-Gervais, St-Raphaël et Ste-Claire). Cette activité est possible grâce aux bénévoles. Merci!

Le local des jeunes

Réouverture sous l'œil bienveillant de Gabrielle Talbot-Boucher. Venez à sa rencontre et profitez de votre espace. Qui sait ce qui vous attend?

Activités sociales

C'est la fête des semences!

Wouhou! Venez profiter de cette journée d'activités écologiques et vous procurer vos semences pour l'été qui s'en vient, lentement, mais sûrement.

Activité culturelle

La bibliothèque

Mardi de 19h à 20h30

Jeudi 13h30 à 15h et 19h à 20h30

Restez à l'affût, des activités surprises sont à venir!

La patinoire est ouverte tous les jours; profitez des joies de l'hiver et du tout nouvel horaire!

Activités des fermières

Repas potluck pour la St-Valentin

Venez partager vos recettes et vos fous rires, la Saint-Valentin est le moment parfait pour s'échanger de l'amour!

Une conférence sur le cancer du sein

avec un spécialiste, ne manquez pas la chance de vous renseigner tout près de chez vous.

Activités pour le développement personnel

Yoga Hatha doux : Un yoga psychocorporel : technique de respiration et de relaxation, postures antistress et d'éveil énergétique.

Yoga sur chaise : Adapté aux aînés et aux personnes avec limitations physiques ou douleurs chroniques.

Initiation à la méditation (atelier 2)

Pré-requis: AUCUN, pas besoin d'avoir suivi l'atelier 1.

La méditation est un état intérieur à retrouver en toute simplicité et qui nous invite à entrer dans un espace fait de silence. Cet atelier d'initiation à la méditation s'adresse aux personnes non-initiées désireuses de découvrir les bienfaits de la méditation et aux initiées qui désirent revoir les bases et bénéficier d'une pratique guidée.

SESSION **HIVER** 2018