

du 22 septembre au 5 décembre 2025

Programmation de l'automne



Fiche d'inscription

Prénom et nom :

☐ Je suis membre de Prise II

☐ Je suis membre de la communauté

☐ Je participe à l'Espace jeunes

☐ Je suis un.e étudiant.e

Je souhaite m'inscrire aux ateliers suivants :

La démarche

☐ J'arrive

Jeudi 13h30 à 15h30
Du 25 septembre au 4 décembre

☐ PAAS à l'action

mercredi 10h à 12h
Du 10 septembre @ 3 décembre

☐ Mon journal à moi

Mercredi 13h30 à 16h
1er octobre, 5 novembre et 3 décembre

Le volet thérapeutique

☐ Retrouver l'équilibre émotionnel par des outils de régulation

Jeudi 10h à 12h
30 octobre, 6, 20 et 27 novembre

☐ Consolider nos relations avec nos parties intérieures

Vendredi 10h à 15h
3 octobre, 7 novembre, 5 décembre

☐ Pratiques d'autocompassion

Mardi 10h30 à 11h30
Du 23 septembre au 2 décembre

☐ Communiquer: D'abord, je m'écoute!

Jeudi 10h à 12h
Du 2 oct. Au 4 décembre - relâche 6 et 27 nov.

☐ Méditations collectives

Vendredi 11h à 12h
19 septembre, 17 octobre, 21 novembre

☐ La médication sans tabou

Jeudi 13h30 à 15h30
Du 25 septembre au 4 décembre

☐ Explorons les qualités du Soi

Mardi 13h30 à 15h30
Du 23 sep. au 2 déc. - relâche 7 & 14 oct.

Les arts

☐ DécART

☐ am ☐ pm
Mardi 10h à 12h & 13h30 à 15h30
Du 23 sep. au 4 déc. - relâche 4 nov.

☐ Démarche artistique

☐ am ☐ pm
Jeudi 10h à 12h & 13h30 à 15h30
Du 25 septembre au 4 décembre

☐ Écriture créative

Lundi 10h à 12h
Du 22 septembre au 1er décembre

☐ Chorale

Lundi 13h30 à 15h30
Du 22 septembre au 1er décembre

Les approches corporelles

☐ Yoga matinal Mercredi 10h à 12h Du 24 sep. au 26 nov. - relâche 3 déc.	☐ Ça marche ? Ça marche ! Mercredi 13h30 à 15h Du 24 septembre au 3 décembre
Clinique d'acupuncture sociale ☐ Mardi 10h à 12h ☐ Jeudi 15h45 à 17h45 Du 23 septembre au 4 décembre	1,2,3... Pickleball ! ☐ Mardi 10h à 12h ☐ Vendredi 13h30 à 15h30 Jusqu'au 3 octobre

L'entraide

☐ Apprivoisons nos voix (en présence) Lundi 13h à 15h Du 20 octobre au 8 décembre	☐ SIPP entraide Lundi 13h30 à 15h30 Du 22 septembre au 1er décembre
☐ Par mille un sens (sur zoom) Lundi de 15h15 à 16h30 Du 22 septembre au 1er décembre	☐ SIPP toujours plus loin Vendredi 13h30 à 15h30 Du 3 octobre au 7 novembre
☐ Dialogue sur la spiritualité Vendredi 10h à 12h 26 sep., 24 oct., 14 nov., 12 déc.	

Vie associative

☐ PING! Formation introduction à l'informatique Vendredi 13h à 16h 24 octobre, et du 7 nov. Au 12 décembre	Grandes conférences de l'Alternative ☐ 15 octobre : Les approches sensibles aux traumatismes par Normand Gravel
	Séance d'information & discussion ☐ 8 octobre : Place au dialogue dans notre vie par Roberta Maforte ☐ 29 octobre : Conjuguer santé mentale et sexologie par Philippe Paquet, stagiaire en sexologie clinique et en psychothérapie

Commentaires, questions ou autres points que vous souhaiteriez porter à notre attention :