

Lundi

Salon de coiffure

Bien-être

Les lundis
de 9 h à 12 h
(aux deux semaines)

Réservations :

514 736-2001 poste 400
centredejour@maisonstraphael.org

Yoga sur chaise

Thérapeutique

Avec Danielle Montmarquette
Du 22 avril au 27 mai 2024
De 11 h à 12 h

10 personnes

Inscription requise

Mantra, réchauffement, enchaînement de postures, brève période de méditation et de relaxation. Activité qui aura lieu uniquement sur la chaise et parfois debout près de la chaise.

Groupe de méditation

Thérapeutique

Avec Marion Sasias
Du 6 mai au 8 juillet 2024
De 16 h à 17 h

10 personnes

Inscription requise

Apprenez et explorez des méthodes de méditation selon différentes cultures, approches et religions.

Mardi

Groupe de soutien

Thérapeutique

De 11 h à 12 h
Pour les personnes vivant avec une
maladie incurable

Espace d'écoute mutuelle et de répit en groupe. Ce cercle de parole portera parfois un thème proposé pour alimenter la discussion et sera soutenu par un-e thérapeute en alternance.

Goûter musical

Loisir

De 13 h 30 à 14 h 30

Venez boire une tasse de café ou de thé et vous sucrer le bec avec nous tout en écoutant de belles notes.

Atelier d'écriture

Thérapeutique

Avec Catherine Courteau et Achille Volpi
23 et 30 avril + 14 et 24 mai 2024
De 13 h 30 à 15 h 30

10 personnes

Inscription requise

Un temps d'écriture pour se rencontrer soi-même, aborder nos récits. L'atelier n'a pas pour but d'améliorer la création littéraire, mais bien de partager un espace intime et bienveillant pour s'exprimer, en laissant la place au processus d'écriture de chacun-e.

Mercredi

Club de tricot

Loisir

De 10 h à 12 h

Espace convivial et chaleureux pour tricoter de petits carrés qui seront assemblés en courtepointes pour les patients-es de la Maison de soins. Un petit réconfort de plus! S'adresse à ceux et celles qui savent déjà tricoter à l'endroit sur deux broches.

Dessin en nature

Thérapeutique

Avec Martine Ashby
Du 1 mai au 26 juin 2024
De 13 h à 15 h
8 personnes

Les ateliers visent à inspirer la créativité et la pleine conscience en se connectant avec la nature. Installés sur le terrain extérieur de la Maison St-Raphaël, les ateliers permettent de passer du temps en plein air et de cultiver les bienfaits profonds que les espaces verts offrent sur notre bien-être.

Jeudi

Ensemble, pas à pas

Thérapeutique

Avec Camille Pradier
Du 2 mai au 27 juin 2024
De 10 h à 11 h

8 personnes

Pour les personnes en deuil

Il s'agit d'un groupe de soutien pour les personnes en deuil, qui se déroulera en marchant. La marche symbolise l'évolution, la croissance et ce format vous donnera l'occasion d'échanger et de réfléchir ensemble.

Cercle de chant

Thérapeutique

Avec Marthe Halvorsen
Du 2 mai au 27 juin 2024
De 13 h à 14 h
10 personnes

Venez explorer la voix et la beauté de chanter ensemble. Apprenez à entrer en contact avec votre propre voix unique et explorez la connexion entre la voix, le corps et l'esprit. Explorez la voix comme un outil de connexion et d'expression. Au cours de cet atelier, nous explorerons la voix de manière ludique et informelle.

Vendredi

Ruche d'art

Loisir

De 10 h 30 à 12 h

Avec bénévoles, période libre pour peindre, dessiner et/ou faire des collages.

Réalité virtuelle

Loisir

De 12 h 30 à 15 h 30

Venez vivre la réalité virtuelle! Enfilez le casque, agrippez les manettes et évadez-vous dans un monde nouveau ou vous pouvez laisser libre cours à votre créativité, vous dégourdir ou même méditer en nature.