



Pour l'entourage  
de personnes ayant un  
problème de santé mentale

# Atelier de formation 2011-2012

676, boul. Manseau  
Joliette (Québec)  
J6E 3E6

Téléphone:  
450 752-4544 ou  
1800 465-4544

Télécopieur:  
450 752-6468

Courriel:  
lueurduphare@citenet.net

Site Internet:  
www.lueurduphare.org

# Renouveler son énergie au quotidien

**Formatrice : Louise Fréchette,**  
psychologue et formatrice internationale en analyse bioénergétique

Cette formation de 6 heures est offerte exclusivement aux **proches** qui apportent une aide à une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale.

Les buts poursuivis par cette formation sont de permettre aux proches:

- D'identifier les divers blocages et fuites d'énergie afin de pouvoir utiliser des outils qui pourront les aider à renouveler leurs énergies au quotidien;
- De mieux comprendre la notion d'énergie : sa nature, ce qui fait qu'on la perd et comment la renouveler;
- D'effectuer des séquences d'exercices physiques permettant de localiser les zones de blocage d'énergie dans le corps : au plan physique, au plan émotionnel (« fuites d'énergie » plus spécifiques aux personnes œuvrant dans le domaine de l'accompagnement), au plan mental, au plan spirituel (croyances, valeurs personnelles);
- D'effectuer des exercices pratiques axés sur la formulation d'objectifs permettant de refaire son énergie au quotidien :
  - Au plan physique : comment augmenter son potentiel énergétique;
  - Au plan émotionnel et mental : comment colmater les « fuites »;
  - Au plan spirituel : comment construire un rituel personnel permettant d'être en harmonie avec les valeurs importantes pour soi.

Vous aurez la possibilité d'approfondir ces notions, de partager des expériences et d'expérimenter certains exercices et ce, sous le sceau de la bonne humeur.

*P.S.: Il faut se vêtir confortablement afin de pouvoir bouger sans être gêné par les vêtements et avoir un petit tapis de yoga ou une petite couverture car il est possible qu'il y ait un ou deux exercices au sol.*

**15 OCTOBRE:** Centre de réadaptation La Myriade-santé mentale, 784, rue Notre-Dame, à **Repentigny** ou

**12 NOVEMBRE:** Centre de réadaptation La Myriade-santé mentale, 845, St-Louis à **Joliette**

**HEURE:** de 9h00 à 16h00

**COÛT :** 10.00\$ pour les membres et 20.00\$ pour les non-membres (diners inclus)

Vous pouvez annuler votre inscription avec remboursement si vous le faites une semaine avant le début de l'atelier.

Pour renseignements : (450) 752-4544 ou 1-800-465-4544

**Inscription pour Ateliers de formation 2011-2012**

*Renouveler son énergie au quotidien*

**Poster votre inscription à :**

La lueur du phare de Lanaudière,  
676, boul. Manseau, Joliette (Québec) J6E 3E6

Il est obligatoire de s'inscrire en nous faisant parvenir votre coupon-réponse et votre paiement **par chèque** au plus tard une semaine avant le début de l'atelier. Prévoyez le délai postal. **Les places sont limitées à 20 personnes.**

Montant joint: \_\_\_\_\_ \$ (10.00\$ membre - 20.00\$ non-membre)

Nom: \_\_\_\_\_ téléphone: \_\_\_\_\_

Nom: \_\_\_\_\_ téléphone: \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Faire le chèque à l'ordre de : **La lueur du phare de Lanaudière**