



OCTOBRE

2026



La **Sobriéthèque**
le plaisir, autrement.

Tous les samedis d'octobre!



UNITÉ DOMBRÉMY
de STE-THÉRÈSE



SUIVEZ-NOUS
sur les réseaux sociaux



info@domremystetherese.com

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
N Ma maison intérieure : explorer mes croyances, reprendre mon espace de 9h à 16h (par I.L.)  Est-ce fait pour vous? Visionnez ceci →  DIMANCHE 25 OCTOBRE - 15  MAX	6 Cultiver la responsabilité pour retrouver son pouvoir 14h à 16h (par G.M.) Mon safe-space : un espace pour lâcher-prise 19h à 21h (par Marika)	7 Les mercredis-causeries S'ouvrir sur le monde 14h à 16h (par Marika)	1 L'art-thérapie : créer pour se rencontrer 14h à 16h (par I.L.) Gérer l'anxiété et les autres émotions 19h à 21h (par Sophie)	2	3  à l'autosabotage : le pouvoir de ne plus se nuire 14h à 16h (par G. M.) La Sobriéthèque :  N le plaisir autrement  18h à 22h30 (par M.)
5 Comprendre les 5 blessures qui empêchent d'être soi 14h à 16h (par I.L.) Réapprendre à aimer : enfin libre dans mes relations 19h à 21h (par I.L.)	6 Cultiver la responsabilité pour retrouver son pouvoir 14h à 16h (par G.M.) Mon safe-space : un espace pour lâcher-prise 19h à 21h (par Marika)	7 Les mercredis-causeries S'ouvrir sur le monde 14h à 16h (par Marika)	8 L'art-thérapie : créer pour se rencontrer 14h à 16h (par I.L.) Gérer l'anxiété et les autres émotions 19h à 21h (par Sophie)	9	10  à l'autosabotage : le pouvoir de ne plus se nuire 14h à 16h (par G. M.) La Sobriéthèque  le plaisir autrement  18h à 22h30 (par M.)
12 FERMÉ JOYEUSE ACTION DE GRÂCE !	13 Cultiver la responsabilité pour retrouver son pouvoir 14h à 16h (par G.M.) Mon safe-space : un espace pour lâcher-prise 19h à 21h (par Marika)	14 Les mercredis-causeries Mettre ses limites sans culpabiliser 14h à 16h (par Marika) N Le pardon pour faire la paix avec soi 1/4 19h à 21h (par G.M.) 	15 L'art-thérapie : créer pour se rencontrer 14h à 16h (par I.L.) Gérer l'anxiété et les autres émotions 19h à 21h (par Sophie)	16	17  à l'autosabotage : le pouvoir de ne plus se nuire 14h à 16h (par G. M.) La Sobriéthèque :  le plaisir autrement  18h à 22h30 (par M.)
19 Comprendre les 5 blessures qui empêchent d'être soi 14h à 16h (par I.L.) Réapprendre à aimer : enfin libre dans mes relations 19h à 21h (par I.L.)	20 Cultiver la responsabilité pour retrouver son pouvoir 14h à 16h (par G.M.) Mon safe-space : un espace pour lâcher-prise 19h à 21h (par Marika)	21 Les mercredis-causeries La place du plaisir 14h à 16h (par Marika) Le pardon pour faire la paix avec soi 2/4 19h à 21h (par G.M.) 	22 L'art-thérapie : créer pour se rencontrer 14h à 16h (par I.L.) Gérer l'anxiété et les autres émotions 19h à 21h (par Sophie)	23	24  à l'autosabotage : le pouvoir de ne plus se nuire 14h à 16h (par G. M.) La Sobriéthèque :  le plaisir autrement 18h à 22h30 (par M.)
26 FERMÉ JOURNÉE RECONNAISSANCE DU COMMUNAUTAIRE	27 Cultiver la responsabilité pour retrouver son pouvoir 14h à 16h (par G.M.) Mon safe-space : un espace pour lâcher-prise 19h à 21h (par Marika)	28 Les mercredis-causeries Bien s'entourer 14h à 16h (par Marika) Le pardon pour faire la paix avec soi 3/4 19h à 21h (par G.M.) 	29 L'art-thérapie : créer pour se rencontrer 14h à 16h (par I.L.) Gérer l'anxiété et les autres émotions 19h à 21h (par Sophie)	30  ESPACE PROCHES Groupe de soutien pour les proches  19h à 21h	31  à l'autosabotage : le pouvoir de ne plus se nuire 14h à 16h (par G. M.) La Sobriéthèque :  le plaisir autrement 18h à 23h (par M.) 

ANIMATEURS



N NOUVEAU |  ATELIER PONCTUEL |  MISE À JOUR | D.A. DÉPENDANCE AFFECTIVE

56, rue Turgeon, Ste-Thérèse, Qc, J7E3H4 | 450-435-0808 | www.domremystetherese.com

GABRIEL

SÉBASTIEN L.

SOPHIE G.

ISABELLE L.

MARIKA



GROUPE FERMÉ
INSCRIPTION REQUISE
VIA LE SITE WEB

