NOVEMBRE 2026

UNITÉ DOMRÉMY de STE-THÉRÈSE

SUIVEZ-NOUS sur les réseaux sociaux

info@domremystetherese.com

NOVEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
2 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.)	**3** Libre d'être moi : enfin à l'écoute de mes besoins 14h à 16h (par G.M.) N Mon *safe-space* : un espace pour lâcher-prise 19h à 21h (par Marika)	**4** Les mercredis-causeries *Établir des relations saines* 14h à 16h (par Marika) Le pardon pour faire la paix avec soi 4/4 19h à 21h (par G.M.)	**5** 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)	**6**	**7** à l'autosabotage : le pouvoir de ne plus se nuire 14h à 16h (par G. M.) Marika : en congé
9 Comprendre les 5 blessures qui empêchent d'être soi 14h à 16h (par I.L.) 14 rencontres : *dater* en restant soi-même 1/5 19h à 21h (par I.L.)	**10** Libre d'être moi : enfin à l'écoute de mes besoins 14h à 16h (par G.M.) Mon *safe-space* : un espace pour lâcher-prise 19h à 21h (par Marika)	**11** Les mercredis-causeries *Prendre les commandes de sa vie* 14h à 16h (par Marika)	**12** Isa : en congée Gérer l'anxiété et les autres émotions 19h à 21h (par Sophie)	**13**	**14** 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.)
16 Comprendre les 5 blessures qui empêchent d'être soi 14h à 16h (par I.L.) 14 rencontres : *dater* en restant soi-même 2/5 19h à 21h (par I.L.)	**17** Libre d'être moi : enfin à l'écoute de mes besoins 14h à 16h (par G.M.) Mon *safe-space* : un espace pour lâcher-prise 19h à 21h (par Marika)	**18** Les mercredis-causeries *Aimer notre Moi* 14h à 16h (par Marika) N Le cycle de la récompense 19h à 21h (par G.M.)	**19** 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)	**20**	**21** 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.)
23 Comprendre les 5 blessures qui empêchent d'être soi 14h à 16h (par I.L.) 14 rencontres : *dater* en restant soi-même 3/5 19h à 21h (par I.L.)	**24** Gabriel : En formation Mon *safe-space* : un espace pour lâcher-prise 19h à 21h (par Marika)	**25** Les mercredis-causeries *Voir venir la rechute* 14h à 16h (par Marika) Les stades du processus de changement 19h à 21h (par G.M.)	**26** L'art-thérapie : créer pour se rencontrer 14h à 16h (par I.L.) Gérer l'anxiété et les autres émotions 19h à 21h (par S.L.)	**27** ESPACE PROCHES Groupe de soutien pour les proches 19h à 21h	**28** 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.)
30 Comprendre les 5 blessures qui empêchent d'être soi 14h à 16h (par I.L.) 14 rencontres : *dater* en restant soi-même 4/5 19h à 21h (par I.L.)				Est-ce fait pour vous? Visionnez ceci → Ma maison intérieure : explorer mes croyances, reprendre mon espace de 9h à 16h (par I.L.) Dimanche 15 novembre - 15 max	

ANIMATEURS — GABRIEL — SÉBASTIEN L. — SOPHIE G. — ISABELLE L. — MARIKA

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

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

GROUPE FERMÉ
INSCRIPTION REQUISE
VIA LE SITE WEB