

Inscriptions

Nom : _____

Nom de l'organisation : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Télécopieur : _____

Adresse du courriel : _____

(Encercler une lettre par bloc)

BLOC 1 - Ateliers de 9 h 45 à 10 h 45

A B C D

BLOC 2 - Atelier de 11 h 00 à midi

A C D E

BLOC 3 - Atelier de 13 h 15 à 14 h 15

C E F G

**Frais d'inscription : 15 \$
Dîner inclus**

Besoins particuliers en alimentation :

*Pour plus d'information ou pour vous inscrire
au plus tard le 27 octobre :*

Angela Gallant
La Société éducative
C.P. 159
Wellington (Î.-P.-É.) C0B 2E0
Téléphone : 902-854-8024
Téléphone sans frais : 1-877-854-3010, poste 7
Télécopieur : 902-854-3011
angela@socedipe.org



PROGRAMME

9 h à 9 h 15	Inscription
9 h 15 à 9 h 45	Conférence d'ouverture : René Robichaud
9 h 45 à 10 h 45	Choix d'un atelier du Bloc 1 - A, B, C ou D
10 h 45 à 11 h 00	PAUSE
11 h 00 à midi	Choix d'un atelier du Bloc 2 - A, C, D ou E
Midi à 13 h 15	Dîner
13 h 15 - 14 h 15	Choix d'un atelier du Bloc 3 - C, E, F ou G
14 h 15 - 15 h 15	Plénière et pause
15h 30	Clôture

Tenue relaxe (linge décontracté)



Société éducative
Île-du-Prince-Édouard
Votre partenaire en formation



Réseau des services de santé en français
de l'Île-du-Prince-Édouard



RDEE
Île-du-Prince-Édouard

*Votre point d'entrée francophone au développement
économique communautaire et entrepreneurial!*

Ce projet est rendu possible grâce à une
contribution financière provenant :
de Santé Canada par l'intermédiaire de
la Société Santé en français
et du
Gouvernement de l'Île-du-Prince-Édouard par
l'intermédiaire de la Division des affaires
acadiennes et francophones



Samedi
D'ÊTRE BIEN

*Est-ce que ça vous dit
d'être bien?*

Ateliers et démonstrations
sur des sujets de santé et de
mieux-être

LE 4 NOVEMBRE 2006

Centre Belle-Alliance
Summerside Î.-P.-É.

(Date limite pour l'inscription : le 27 octobre)

CONFERENCIER



RENÉ ROBICHAUD

Président du chapitre Atlantique
du Club international de rire

René Robichaud est un animateur certifié dans le yoga et le rire. Il a fondé le premier club de rire et yoga en novembre 2005 à Dartmouth. Depuis il a donné plusieurs entrevues à CBC, ATV, Radio-Canada et avec le Chronicle-Herald. Il a animé des ateliers de rire et yoga pour des personnes âgées, des employés et des jeunes. Il est également responsable de la mise sur pied du club de Moncton, Summerside et Charlottetown. René possède 10 ans d'expérience dans la formation d'adulte. Il est également l'auteur d'un manuel sur le changement intitulé *What Gear Are You In ?* portant sur la gestion du changement global de la personne utilisant une analogie d'une auto. Il a mis sur pied la compagnie *Attitude is Your Key Coaching* qui a pour mission de promouvoir le mieux-être et par conséquent il a initié en 2006 une passe de mieux-être avec 17 autres partenaires dans la région d'Halifax métropolitain. Il organise aussi des sessions du mieux-être dans le milieu de travail.

Le concept du rire sans raison a été développé par Dr Madan Kataria de Mumbai en Inde en 1995 et la popularité de ces clubs s'étend à travers le monde. On compte présentement 5,000 clubs en Inde, aux États-Unis, Canada, Australie, en Allemagne, etc.

Les recherches ont indiqué que le rire apporte de nombreux bienfaits à l'être humain, tant au niveau physiologique qu'au niveau psychologique ou même relationnel tels qu'un antidote au stress, réduit l'anxiété, les états dépressifs, les insomnies, renforce le système immunitaire, réduit la tension artérielle et les problèmes cardiaques, accroît la confiance en soi et une vision positive des choses, et développe les relations interpersonnelles.



ATELIER A Les boîtes à dîner à raffoler (Bloc 1 ou 2)

Tina Martin, nutritionniste certifiée, nous offrira des idées géniales pour des dîners à emporter qui sont de santé et qui seront l'envie de vos collègues de travail.

ATELIER B U-fit et vous! (Bloc 1)

Julie Arsenault, instructrice certifiée du programme U-fit, fera une démonstration de ce programme et en expliquera les bienfaits. Elle nous fera comprendre comment de bonnes habitudes d'exercice physique améliorent l'esprit et les capacités mentales aussi bien que la santé physique.

ATELIER C Yoga Rire (Bloc 1, 2 et 3)

René Robichaud, animateur certifié en rire et président du chapitre Atlantique du Club International de rire vous offrira des moments de détente et de rire dans cet atelier très sérieux qui offre des exercices et des techniques amusantes pour relâcher le stress et mettre en pratique la philosophie du rire. Il est prouvé que ces techniques offrent des bienfaits physiques et mentales et améliorent les relations interpersonnelles.

ATELIER D Relaxez et respirez (Bloc 1 et 2)

Rosaline Roy, conseillère en santé mentale offrira cet atelier composé d'exercices et d'informations sur les techniques respiratoires simples qui aident à la relaxation et qui diminuent le stress au bureau autant qu'à la maison. Apportez un coussin pour y participer !

ATELIER E Pour un dos en santé (Bloc 2 et 3)

Claudine Emond est diplômée en kinésiologie de l'Université de Moncton. Elle a travaillé au Centre récréatif et communautaire de Charlottetown, au Centre sportif de l'Université de l'Île et pour le ministère de la Santé. Spécialiste en conditionnement physique, elle présentera un atelier qui portera sur la santé du dos. Dans cet atelier vous aurez l'occasion de vous créer une routine d'exercices pour maintenir un bon dos.

ATELIER F L'art et le mieux-être (Bloc 3)

Lucie Bellemare, artiste locale expérimentée et très reconnaissante du pouvoir de la nature et de la culture, vous amènera sur un voyage de découverte de soi et de ses émotions avec un exercice de peinture. Vous finirez l'atelier avec un souvenir de votre voyage-peinture comme d'une expérience personnelle enrichissante.

ATELIER G Tai-Chi (Bloc 3)

Réal Caron, instructeur de Tai-Chi depuis deux ans guidera cet atelier participatif où vous aurez l'occasion d'essayer l'art doux du Tai-Chi. Le Tai-Chi a été établi au Canada en 1970 par Maître Moy et depuis, fut établi en 28 pays au monde. Avec la pratique du Tai -Chi, vous pourriez améliorer votre santé en corrigeant la mauvaise posture, le stress, l'anxiété et votre façon de penser. La pratique régulière du Tai Chi aide à obtenir l'équilibre entre les aspects physique, mental et méditatif.

Mieux manger...

*Réduire le
stress...*

*Améliorez votre
niveau d'énergie
personnelle...*



Rechargez vos batteries! Cette conférence qui n'est pas comme les autres, vous permettra d'explorer des techniques d'exercice, de relaxation, de l'art et de rire, pour en nommer quelques-unes, qui favorisent la santé et le mieux-être de chacun et de chacune dans son milieu de travail et de bénévolat.

Samedi d'être bien vous offre des ateliers et des démonstrations sur des sujets de santé et de mieux-être pour vous aider à :

- réduire le stress,
- mieux manger,
- connaître des activités physiques douces et énergisantes,
- améliorer votre niveau d'énergie personnelle,
- contribuer et participer au développement de l'énergie positive de votre organisation ou de votre équipe,
- avoir des relations saines et équilibrées dans son milieu de travail et de bénévolat;
- augmenter votre productivité et celle de votre équipe;

Voir au verso pour le programme et la fiche d'inscription