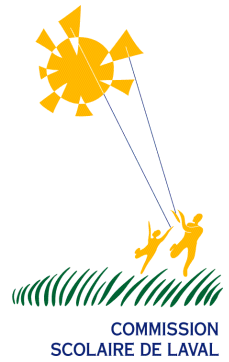




FONDATION
MAXIME-LETENDRE

Soulager le corps, le cœur et l'esprit.

Au bénéfice du programme régional d'hémato-oncologie
Centre de santé et de services sociaux de Laval
1515, boulevard Chomedey, Laval (Québec) H7V 3Y7 téléphone (450) 978-8620 télécopieur (450) 975-5044
www.maximeletendre.org



ATELIERS DE DÉTENTE ET DE RELAXATION

La Fondation Maxime-Letendre et le Centre d'éducation des adultes Les Berges sont heureux d'offrir aux patientes et aux patients du programme régional d'hémato-oncologie du Centre de santé et de services sociaux de Laval des ateliers de détente et de relaxation.

Les objectifs visés :

- Initier les personnes participantes à des stratégies de détente physique et psychologique pour un plus grand bien-être quotidien, ceci par des méthodes permettant de s'enraciner dans le présent.
- Renouer avec sa respiration en retrouvant le rythme naturel de celle-ci.
- Favoriser l'ouverture de son corps à une plus grande détente et au plaisir de vivre en reprenant contact avec celui-ci.
- Apprivoiser son espace intérieur par des exercices de visualisation, de méditation et autres techniques.

Modalités organisationnelles :

- Durée de la formation : 10 semaines
- Horaire : 2 heures/semaine (13 h 30 min. à 15 h 30 min.)
- Journée : mercredi
- Nombre de personnes participantes : 12 maximum
- Durée de la formation : du mercredi 15 avril au mercredi 17 juin 2009 inclusivement.
- Animatrice : Madame Susan Frederick

Cette formation vous est offerte gratuitement par la Fondation Maxime-Letendre en partenariat avec la direction du centre Les Berges.

Inscriptions et informations :

- En communiquant par téléphone avec l'administration du centre Les Berges au :
 - 450 662-7000, poste 3150
 - Coordonnées du centre : 3670, boulevard Lévesque Ouest, Laval Qc
Site internet: www2.cslaval.qc.ca/lesberges

Le président de la
Fondation Maxime-Letendre,

Michel Letendre

La vice-présidente de la
Fondation Maxime-Letendre
Chef médical du programme
régional d'hémato-oncologie

Dr Manon Boursier

Le directeur du centre les Berges

Denis Champagne