

Programmation automne - hiver 2023-24

Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi	
Grande salle / Extérieur	Salle haut / Atelier	Sous-sol	Grande salle / Extérieur	Salle haut / Atelier	Sous-sol	Grande salle / Extérieur	Salle haut / Atelier	Sous-sol	Grande salle / Extérieur	Salle haut / Atelier	Sous-sol	Grande salle / Extérieur	Sous-sol
DISCUSSION 10h à 12h		CHANT 10h30 à 12h	RASSEMBL'ART 9h30 à 12h	ATELIER DE RÉPARATION DE VÉLO 9h30 à 12h PETITS PROJETS DE COUTURE 10h à 12h 10\$/ la session	EXERCICES DEBOUT ET SUR CHAISE 11h à 12h	Réunion des intervenant(e)s PRACOM ouvre à 12h45			PEINTURE 10h à 12h 5\$/ la session	ATELIER DE RÉPARATION DE VÉLO 9h30 à 12h		ART LIBRE 9h30 à 12h 5\$/ session ATELIER DE PHOTO 9h30 à 12h	
Dîner de 12h à 13h													
MARCHE 13h à 15h	MENUISERIE 13h à 15h	MANDALA 13h à 14h YOGA SUR CHAISE 14h30 à 15h30	JEUX DE SOCIÉTÉ 13h à 15h	MENUISERIE 13h à 15h BRODERIE 13h à 15h 5\$/ la session	EN ÉQUILIBRE 13h à 14h YOGA DÉBUTANT 14h30 à 15h30	HOCKEY COSOM 12h30 à 15h 25\$/session DISCUSSION EN ANGLAIS 13h à 15h	BIJOUX 13h à 15h 5\$/ la session	MÉDITATION 13h à 14h YOGA SUR CHAISE 14h30 à 15h30	TRICOT 13h à 15h	MENUISERIE 13h à 15h	PM DE FILLES 13h à 15h 10\$/session	ART LIBRE 13h à 15h 5\$/ session ATELIER D'IMPROVISATION 13h à 15h	
JEUX VIDÉOS 15h30 à 17h30	MENUISERIE 15h30 à 17h30	YIN YOGA ET YOGA NIDRA 16h à 17h30	YIN YOGA ET YOGA NIDRA 16h à 17h30	MENUISERIE 15h30 à 17h30	CUISINE COLLECTIVE Prix variables 15h30 à 17h30 (Voir affiche pour les menus)		MENUISERIE 15h30 à 17h30	YOGA DOUX 16h à 17h30	CINÉ-CLUB 16h30	MENUISERIE 15h30 à 17h30	YOGA SUR CHAISE 16h à 17h	CINÉMA 15h30 à 17h30	

MISSION

PRACOM EST UN CENTRE UNIQUE ŒUVRANT EN SANTÉ MENTALE. OUVERT À LA COMMUNAUTÉ, L'ORGANISME OFFRE UN PROGRAMME D'ACTIVITÉS VISANT L'ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL, LE DÉVELOPPEMENT ET L'ACQUISITION DES HABILETÉS NÉCESSAIRES À MIEUX VIVRE LE QUOTIDIEN À TOUTE PERSONNE VOULANT APPORTER UN CHANGEMENT DANS SA VIE.

NOTRE BUT EST D'OFFRIR UN MILIEU CHALEUREUX, POSITIF ET SAIN POUR PERMETTRE AUX GENS QUI FRÉQUENTENT PRACOM DE SE RÉAPPROPRIER LE POUVOIR SUR LEUR VIE, DE SE RECONNAÎTRE EN TANT QU'INDIVIDU ET DE RETROUVER LA FIERTÉ DE S'ACCOMPLIR EN TANT QU'ÊTRE HUMAIN.

NOUS DONNONS L'OCCASION À NOS MEMBRES DE:

- DÉVELOPPER DES HABILETÉS NÉCESSAIRES À MIEUX VIVRE LE QUOTIDIEN;
- CRÉER UN SENTIMENT D'APPARTENANCE AVEC LE MILIEU;
- VIVRE, TRAVAILLER, APPRENDRE, S'EXPRIMER, SE DÉCOUVRIR ET GRANDIR;
- ACCROÎTRE SON BIEN-ÊTRE INDIVIDUEL;
- ÉTABLIR DES RELATIONS SIGNIFICATIVES D'AMITIÉ ET D'ENTRAIDE;
- INTERAGIR, ÉCHANGER ET S'IMPLIQUER DANS DIFFÉRENTES ACTIVITÉS.

NOS VALEURS

AUTONOMIE. CONSIDÉRATION DES AUTRES. ÉQUITÉ. RESPECT. ENGAGEMENT

ÊTRE MEMBRE DE PRACOM

LA CARTE DE MEMBRE, AU COÛT DE 12\$, EST OBLIGATOIRE POUR PARTICIPER AUX DIFFÉRENTES ACTIVITÉS.

PAS ENCORE MEMBRES? CONTACTEZ NOUS POUR UNE RENCONTRE D'INFORMATIONS.



Artiste: Ève-Marie Moudrika

INSCRIPTIONS LE
18 ET 19 SEPTEMBRE
DE 10H À 12H
&
DE 13H À 15H

DÉBUT DES ACTIVITÉS:
MERCREDI LE 20
SEPTEMBRE 2023



Pracom

ORGANISME
COMMUNAUTAIRE

1995 MARIE-ANNE
MONTRÉAL, QC. H2H 1M3
514-527-6766

WWW.PRACOM.CA
INFO@PRACOM.CA