



Atelier de relaxation

11 mars 2010 de 13 h 00 à 15 h 00

Stéphane Bensoussan, M.A. psychologue

L'atelier de relaxation a été conçu pour vous aider à vous détendre et à évacuer le stress accumulé. Il est destiné aux femmes qui désirent apprendre et/ou à approfondir des techniques de relaxations.

Les effets bénéfiques de la relaxation

- Diminue les tensions musculaires
- Détend le mentale et le musculaire
- Procure une sensation de bien-être
- Diminue les pensées non désirables
- Établit un équilibre corps-âmes-esprit

Lors de cet atelier, nous vous conseillons de vous habiller avec des vêtements confortables.

Coût : 10 \$ membre du RPSS / 20 \$ non membre

Atelier sur les chakras

25 mars 2010 de 13 h 00 à 15 h 00

Stéphane Bensoussan, M.A. psychologue

Cet atelier est une introduction dans l'univers des chakras pour que vous puissiez mieux comprendre leurs rôles et leurs fonctions. Vous pourrez ressentir les bienfaits sur votre santé lorsque vos chakras seront équilibrés.

Coût: 5 \$ membre RPSS, 10 \$ non-membre

Atelier : L'intuition ... une guidance intérieure

31 mars 2010 de 13 h 00 à 15 h 00

Michèle Savoie, M.Ps, psychologue

Cet atelier vous permettra de mieux comprendre l'intuition et ce qu'elle peut faire pour vous au quotidien ou dans les moments importants de votre vie. L'intuition est une force qui vous guide de façon très précise et exacte dans tous les domaines de la vie. En développant votre intuition, cela vous permet d'étendre votre créativité, augmenter votre qualité de vie, renforcer votre confiance en vous et améliorer votre santé.

Coût : membre 5\$, non-membre 10 \$

Conférences

11 mars 2010 à 10 h 30

Les origines et les traitements contre le cancer- une perspective holistique « Découvrez les causes et ce que les médecines douces peuvent vous apporter »

Stéphane Bensoussan, psychologue

22 mars 2010 à 13 h 00

La nutrition et le cancer du sein « Une bonne alimentation durant vos traitements vous permet de garder vos forces, renforcer vos défenses en cas d'infections, réparer les tissus endommagés par les traitements, et à faire face aux effets secondaires. La présentation vous permet de faire une mise au point sur les aliments qui sont conseillés et à éviter durant les traitements, ainsi que des conseils pour mieux gérer les effets secondaires. Après les traitements un bon état nutritionnel aide à conserver une bonne santé et diminuer les risques de récurrence du cancer. Quelles sont les recommandations actuelles pour la prévention du cancer. »

Fatma-Zohra Boushaki, nutritionniste

25 mars 2010 à 10 h 30

Guérir : Utilisez vos ressources mentales au profit de la santé « Découvrez comment les différentes techniques mentales peuvent être utilisées pour vous aider à bien gérer les symptômes physiques et émotionnels qui accompagnent la maladie. »

Stéphane Bensoussan, psychologue

8 avril 2010 à 10 h 30

Les médecines douces et leurs rôles dans la gestion liés au cancer « Découvrez comment les plantes médicinales, les alicaments, et les remèdes naturels peuvent vous aider à mieux gérer les symptômes associés au cancer. Venez apprendre comment les solutions naturelles peuvent vous aider à passer à travers le cancer. »

Stéphane Bensoussan, psychologue

19 avril 2010 à 13 h 00

La radiothérapie et le cancer du sein « Je vais avoir des traitements de radiothérapie, qu'est-ce que la radiothérapie? comment cela fonctionne? les recommandations pendant les traitements, les effets secondaires etc » **Dre Céline Lemaire, radio-oncologue**

22 avril 2010 à 10 h 30

La lutte contre le cancer : Faire appel au guerrier intérieur « Découvrez comment votre guerrier intérieur peut être mobilisé pour faire face au cancer. » **Stéphane Bensoussan, psychologue**

Coût des conférences : gratuit membre du RPSS, 5\$ pour les non membres, 10 \$ pour les intervenants

Atelier de méditation

22 avril 2010 de 13 h 00 à 15 h 00

Stéphane Bensoussan, M.A. psychologue

La méditation consciente est une méthode qui permet de prendre conscience du moment présent tout en observant ce qui se passe dans votre esprit, votre corps et votre environnement.

Les avantages de la méditation consciente

- Libère les émotions négatives, les pensées répétitives
- Améliore votre intuitions, votre créativité, votre clarté d'esprit et votre réaction face au stress
- Améliore votre système immunitaire et votre bien-être.
- Favorise un sentiment de paix intérieure
- Augmente l'estime de soi
- Réduit les douleurs physiques et les symptômes.

Les places sont limitées, veuillez svp réserver vos places.

Apportez-vous une collation.

Coût : 10\$ membre RPSS, 20 \$ non membre

Atelier : Ces pensées qui dérangent !

28 avril de 13 h 00 à 15 h 00

Michèle Savoie, M.PS, psychologue

Comment fonctionne la pensée ? Comment naît une émotion ? Est-ce que je peux me libérer de ces pensées qui me dérangent??? Quelles sont ces pensées ? Voilà ce à quoi cet atelier tente de répondre ... Sans doute vous trouverez des pistes de solutions

Coût : membre 5\$, non-membre 10 \$

Programme d'intervention

Pour celles qui désirent s'impliquer dans le processus de guérison, nous avons mis sur pied un programme d'intervention qui a pour objectif de développer les ressources intérieures des participantes. Ce programme est animé par 2 psychologues, une fois par semaine pendant 8 semaines consécutives.

Coût : 100 \$

Pour obtenir plus d'information, veuillez nous contacter au (514) 448-1470, rpss@videotron.qc.ca

Programme - Estime de soi & Image corporelle

Nous sommes présentement en train de recruter un nouveau groupe pour le programme **Estime de soi & image corporelle**.

L'objectif premier de ce programme est avant tout un cheminement personnel sur votre intimité et sur votre vie de couple. De plus, lors des rencontres différents thèmes seront abordés tels que la féminité, l'estime de soi, l'image corporelle, la relation conjugale etc.

Les rencontres auront lieu 1 fois par semaine pendant 8 semaines consécutives, coût 100 \$. Ce programme sera animé par Geneviève Parent, sexologue clinicienne et psychothérapeute.

Pour s'y inscrire, nous contacter au RPSS au 514-448-1470 ou par courriel au rpss@videotron.qc.ca

YOGA

Les cours de yoga se poursuivent au RPSS grâce à une collaboration avec la Fondation du cancer du sein de Québec.

Mars

13 h 30 -Mardi : 2, 9, 16, 23, 30

15 h 30 -Mercredi : 3, 10,17, 24, 31

17 h 30 - Jeudi : 4, 11, 18, 25

Avril

13 h 30- Mardi : 6, 13, 20, 27

15 h 30 - Mercredi: 7, 14, 21, 28

17 h 30 - Jeudi: 4, 11, 18, 25

Pour y participer, s'inscrire à la
Fondation du cancer du sein du Québec au
(514) 871-1717

La pensée du jour

« Notre devoir dans la vie ne consiste pas à dépasser les autres, mais à nous dépasser nous-même. »

Maltbie D. Babcock

