

S'ARRÊTER UN INSTANT & REFLECHIR POUR MIEUX VIVRE

Une invitation à découvrir nos conférenciers et conférencières



Florence K – Les émotions, de précieuses alliées

Artiste, pianiste, chanteuse, interprète, candidate au doctorat et chroniqueuse en psychologie à *Dessine-moi un matin*, Ici Radio-Canada Première.

Florence K explore les fonctions adaptatives des émotions. En débutant par un témoignage personnel, elle propose ensuite de poser un regard sur ce dénominateur commun de l'être humain qu'est le vécu émotionnel. Comment écouter les signaux que nous envoient des émotions inconfortables comme la colère, la tristesse ou l'anxiété, et apprendre à en tirer le meilleur? Quelle est la fonction sociale de la joie, comment facilite-t-elle la créativité? Comment le fait de penser à nos propres émotions nous aide-t-il à les réguler et à les encadrer?

Fidèle à ses racines musicales, Florence peut aussi aborder les effets de la musique sur la santé émotionnelle et le bien-être psychologique. Il est possible de terminer le tout avec une petite surprise tout en voix!

Nathalie Choquette – Être PROCHE AIDANT : TOUT UN DÉFI!

Soprano multilingue, elle allie à merveille l'humour à l'opéra, auteure et actrice jeunesse, et conférencière.

Une conférence saupoudrée de musique qui fait du bien à l'âme

Être proche aidant, c'est un rôle qui nous élève... et qui nous épuise parfois. Avec humour, douceur et une sincérité désarmante, Natalie Choquette partage son expérience personnelle et offre un regard profondément humain sur ce cheminement chargé d'émotions : peur, tristesse, impuissance, amour, résilience.

Elle aborde des thèmes essentiels :

- mieux gérer son temps et garder l'équilibre
- apprivoiser la pression émotionnelle sans s'oublier
- communiquer avec l'être aidé, même quand les mots manquent
- se libérer de la culpabilité et accepter qu'on ne peut pas être parfait
- reconnaître ses limites et demander de l'aide
- découvrir les petits gestes quotidiens qui font vraiment une différence

Entre confidences, éclats de rire et moments musicaux qui apaisent le cœur, cette conférence propose un véritable **kit de survie intérieure** pour avancer avec douceur, solidité... et bienveillance envers soi-même.

Une rencontre reconfortante, éclairante et profondément humaine pour tous ceux qui accompagnent un être cher.

S'ARRÊTER UN INSTANT & REFLECHIR POUR MIEUX VIVRE

Une invitation à découvrir nos conférenciers et conférencières



Jessica Harnois - Conférence Cœur, tête, corps.

Sommelière, entrepreneure, conférencière et grande voyageuse. Jessica vous parlera de son parcours, des leçons apprises et des outils présents dans son cheminement. Elle abordera les thèmes suivants : Tête - l'intellect, le cœur - les émotions, et le corps – le physique. Possibilité de prestation musicale avec guitariste. Parfait pour les gens d'affaires ou les regroupements.

Fanny Bellemare-Martin – Ateliers et conférences

Hypnologue, coach professionnelle certifiée et conférencière. Pour vivre des expériences dynamiques et concrètes, afin de renforcer le bien-être, la communication et leadership.

1. Rayonner sans s'épuiser

Prévenir l'épuisement, retrouver équilibre, énergie et priorités claires.

2. Comprendre & dépasser l'auto-sabotage

Identifier ses croyances limitantes et agir malgré la peur.

3. La vulnérabilité comme force au travail

Authenticité, courage relationnel et cohésion d'équipe.

4. Gérer le stress sans s'éteindre

Techniques simples pour relâcher la pression et prévenir l'épuisement.

5. Transformer la colère en alliée

Moins de réactivité, meilleure communication, reconnexion à ses besoins.

6. Mieux communiquer pour mieux collaborer

Outils concrets pour feedback, écoute et relations harmonieuses.

7. Renforcer estime & confiance en soi

Assumer sa place, réduire l'auto-jugement, oser s'exprimer.

S'ARRÊTER UN INSTANT & REFLECHIR POUR MIEUX VIVRE

Une invitation à découvrir nos conférenciers et conférencières



Jean-François Baril - L'effet ludique des jeux de société.

Animateur, chroniqueur, humoriste, ancien animateur de la guerre des clans et créateur de jeux de société. Une conférence sur mesure juste abordant l'impact positif des loisirs et du jeux de société.

Rose-Marie Charest - Passez à l'action pour bien vieillir.

Psychologue et conférencière: (deux filles le matin, TVA, Sucré salé, Marie-Club, et plus encore)

Michel Ducharme - Ma vie, Ma magie !

Parcours de vie de l'usine à la musique. Portion conférence suivi d'une prestation multimédia sur écran et prestation à la flute amérindienne.

**Peut-être suivi de la conférence de Nicole Bordeleau et ou Marie-Reine Kabis en programme double ou tripple.

Nicole Bordeleau - Prendre soin de soi pour mieux prendre soins des autres.

Maître de yoga et professeure de méditation depuis plus de 30 ans, autrice et conférencière.

Un moment d'arrêt pour se recentrer en toute bienveillance.

Marie-Reine Kabis - Conférence interactive en yoga facial.

Coach certifié. Bienfaits et exercices pour raffermir le visage et améliorer la tenue du haut du corps afin de se sentir en harmonie et diminuer les tensions posturales accumulés.

Alain Stanké - En toute confiance. Les héros de guerre.

Journaliste, conférencier et éditeur. Conférence de style entrevue en duo avec son accompagnatrice Marie-Josée Choquette pour entendre un parcours hors de l'ordinaire avec des anecdotes hors du commun. Parfait pour les RPA et lors du jour du souvenir.

Sylvie Tremblay - Frisson le tremble - Un conte intergénérationnel et sa création.

Auteure et aquarelliste. Partage de son parcours de création et d'édition. Activité parfaite durant le salon du livre et les bibliothèques. Activité intergénérationnelle possible.

S'ARRÊTER UN INSTANT & REFLECHIR POUR MIEUX VIVRE

Une invitation à découvrir nos conférenciers et conférencières



Véronique Millet - Conférencière: **Histoire et littérature**

1-) Jean Paul Riopelle

2-) 4 femmes d'exceptions: Sarah Bernard, Colette, Marie Bonaparte, Marcelle Ferron.

Vincent Arseneau - Conférencier: **Histoire de l'art et peinture**

Le dernier tableau avant de mourir. Série de 4 conférences sur les peintres célèbres.

Quelle est la dernière œuvre créée avant leur décès?

Véronique Millet & Vincent Arseneau en alternance: Le romantisme artistique. Le romantisme littéraire. La renaissance artistique. La renaissance littéraire. Série de 4 conférences.

