

Janvier 2009

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1	2
5	6 18h30 Fil de soi	7 13h30 Gr PAC	8 18h30 Gr. Deuil	9
12	13	14 13h30 Gr PAC	15 18h30 Gr. Proches	16
19	20 18h30 Fil de soi	21 13h30 Gr PAC	22 18h30 Gr. Deuil	23
26	27	28 13h30 Gr PAC 19h Conférence Auto-Hypnose	29	30

Février 2009

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 13h30 Atelier Auto- hypnose	3 18h30 Fil de soi	4 13h30 Gr PAC	5 13h30 Télégroupe PAC 18h30 Gr. Deuil	6
9 13h30 Atelier Auto- hypnose	10 19h Conférence Guy Corneau	11 13h30 Gr PAC	12 18h30 Gr. Proches	13
16 13h30 Atelier Auto- hypnose	17 18h30 Fil de soi	18 13h30 Gr PAC	19 13h30 Télégroupe PAC 18h30 Gr. Deuil	20
23 13h30 Atelier Auto- hypnose	24 18h30 Téléformation Proches	25 13h30 Gr PAC	26	27

Mars 2009

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 19h Conférence Approche Echo	3 18h30 Fil de soi	4 13h30 Gr PAC	5 13h30 Télégroupe PAC 18h30 Gr. Deuil	6
9 15h Atelier Approche Echo	10 18h30 Téléformation Proches	11 13h30 Gr PAC	12 18h30 Gr. Proches	13
16 15h Atelier Approche Echo	17 18h30 Fil de soi	18 13h30 Gr PAC	19 13h30 Télégroupe PAC 18h30 Gr. Deuil	20
23 15h Atelier Approche Echo	24 18h30 Téléformation Proches	25 13h30 Gr PAC	26	27
30 15h Atelier Approche Echo	31 18h30- Biodanza 18h30 Fil de soi			

Avril 2009

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1 13h30 Gr PAC	2 13h30 Télégroupe PAC 18h30 Gr. Deuil	
6 15h Atelier Approche Echo	7 18h30- Biodanza 18h30 Téléformation Proches	8 13h30 Gr PAC	9 18h30 Gr. Proches	10
13 PÂQUES	14 18h30- Biodanza 18h30 Fil de soi	15 13h30 Gr PAC	16 13h30 Télégroupe PAC 18h30 Gr. Deuil	17
20 15h Atelier Approche Echo	21 18h30- Biodanza 18h30 Téléformation Proches	22 13h30 Gr PAC	23	24
27 15h Atelier Approche Echo	28 18h30- Biodanza 18h30 Fil de soi	29 13h30 Gr PAC	30 13h30 Télégroupe PAC 18h30 Gr. Deuil	

# OMPAC - Organisation multiressources pour les personnes atteintes de cancer

(514) 729-8833 3849 Sherbrooke est, Montréal [info@ompac.org](mailto:info@ompac.org) [www.ompac.org](http://www.ompac.org)

CONFÉRENCE

Visitez notre site ou appelez-nous pour connaître nos récentes mises à jour du calendrier.

## « Pratiquer l'auto hypnose: Une clé pour améliorer sa vie »

Par **Jacques Laramée**, thérapeute et coach

L'auto hypnose est un processus d'échanges qui s'établit en nous afin d'approfondir ses dimensions personnelles. Cette pratique permet de cheminer dans sa vie en apprenant à utiliser qualités et défauts, les choses résolues et à résoudre, de façon bénéfique. On y découvre l'expérience d'un parrainage personnel fort utile dans l'atteinte de ses objectifs personnels.

**Date :** 28 janvier 2009, 19h

**Lieu:** Librairie Paulines, 2661 Masson (2e ave), Montréal.

Contribution volontaire.

**Ateliers:** 2, 9, 16, 23 février 13h30

**Coût:** 40.00 \$ pour les 4 rencontres

## «La méthode Echo, cheminer vers la guérison »

Par **Jean Charles Crombez**, psychiatre

Le traitement des événements traumatiques de la vie n'aboutit pas toujours aux résultats souhaités: le mal-être y est oublié. Celui-ci s'accompagne d'un affaissement des processus vivants. Cette approche thérapeutique découverte par le Dr. Crombez, permet l'accroissement de ces processus de guérison.

**Date :** 2 mars 2009

**Lieu:** Librairie Paulines, 2661 Masson (2e ave), Montréal.

Contribution volontaire.

**Ateliers:** 2, 16, 23, 30 mars, 6, 20, 27 avril, 2009

**Coût:** 140,00 pour les 7 rencontres

## « Le cancer à la lumière du meilleur de soi »

Par **Guy Corneau**, psychanalyste et auteur

Lorsque l'on vit avec un diagnostic de cancer, on risque de s'enfermer ou de se laisser enfermer dans une pathologie qui dévore toute notre identité. En fait, le cancer n'est pas une raison pour aller mal, mais peut devenir une porte pour la renaissance intérieure.

**Date:** Mardi le 10 février

**Lieu:** Au théâtre Gesù, Centre de créativité, 1200 rue Bleury, métro Place-des-Arts

**Coût:** Gratuit pour les membres, inscription à OMPAC,  
20,00\$ pour les non-membres, Contacter le Réseau Admission: 514-790-1245

Des télé-conférences sur les droits seront données cet hiver. Appelez-nous ou visitez notre site pour vous informer des dates à venir!

ACTIVITÉ BIEN ÊTRE

## BIODANZA

La souffrance, la frustration, et la colère sont souvent gravement perturbés chez les personnes atteintes de cancer. La biodanza, activité de détente par le mouvement et la musique, a un effet harmonisant sur l'affectivité et s'avère bénéfique sur le stress.

**Dates:** 10 rencontres les mardis 31 mars, 7, 14, 21, 28, avril, 5, 12, 19, 26 mai, 2 juin 2009– 18h30

**Lieu:** OMPAC, 3849 Sherbrooke Est

**Coût:** 100\$ pour les dix rencontres