



## MOT DE LA MAIRESSE

### Le temps des Fêtes est à nos portes

Je partage avec vous quelques citations, qui représentent pour moi l'esprit des Fêtes.

Le suivi des grands projets, de l'achat d'un terrain, de la collecte des matières résiduelles et d'autres informations en vrac suivra.

«J'aimerais que nous puissions garder l'esprit des Fêtes à l'intérieur d'un pot afin de pouvoir l'ouvrir et en profiter un peu chaque mois.» (Harlan Miller)

«Je rêve d'un Noël blanc dans un Québec vert.» (Yvon Deschamps)

«Jamais la haine ne cessa par la haine, c'est la bienveillance qui réconcilie.» (Bouddha)

«Donnez à ceux que vous aimez des ailes pour voler, des racines pour revenir et des raisons pour rester.» (Dalai-Lama)

«Rire en famille, c'est mettre une belle cerise sur le gâteau de la vie.» (Christine Jammes)

«Être bienveillant, c'est la meilleure façon de réaliser son propre bonheur.» (Mathieu Ricard)

«Tous ces petits gestes de compassion et d'amour qui tomberont dans l'oubli constituent les plus grands moments de la vie d'une personne.» (William Wordsworth)

«Passez du temps avec votre famille et vos amis – personne sur son lit de mort, ne dis jamais «j'aurais souhaité passer plus de temps au bureau.» (Joyce Meyer)

«Aimer, c'est devenir foyer, réceptacle et source de tout le meilleur et le bon que l'on veut à l'autre.» (Jacques Salomé)

### SUIVI DES GRANDS PROJETS

#### Agrandissement et mise aux normes de l'usine d'épuration des eaux usées de Val-David et de Val-Morin

L'entente de principe avec Val-Morin pour le partage des coûts de construction et d'opérations de l'usine d'épuration des eaux usées devrait être adoptée par les conseils de Val-David et de Val-Morin lors de l'assemblée publique de décembre 2022. À la suite de l'adoption de l'entente, le ministère des Affaires municipales (MAM) devrait confirmer un financement à la hauteur de 85 % des coûts admissibles pour l'agrandissement et de mise aux normes de l'usine d'épuration des eaux usées.

#### Réfection de la conduite d'aqueduc sous-fluviale du lac de La Sapinière

Les travaux sont presque terminés ! Le réseau d'aqueduc est maintenant sécurisé dans ce secteur. Merci à l'équipe des travaux publics. Il ne reste plus qu'à retirer les barrières à sédiment et à terminer le muret de pierre.

### QUELQUES INFOS EN VRAC

#### Budget

Le budget municipal pour 2023 sera adopté le 19 décembre à 18 h 30 à la salle communautaire. Il y aura une présentation du budget à la suite de son adoption.

### Achat du terrain connu sous le nom de Petit parc de La Sapinière

La Municipalité a acheté, pour une somme de 515 000 \$ plus taxes, le terrain situé entre la piste cyclable, le ruisseau Doncaster et la rue du Mont Condor, face à la rue de La Sapinière. Cet achat va permettre d'officialiser la fonction parc de ce terrain, d'avoir un lien cyclable et pédestre sécuritaire entre le P'tit Train du Nord et l'école en plus de faciliter la mise aux normes de la rue de La Sapinière, la section vers l'école.

### Collecte des matières résiduelles

La collecte des matières résiduelles est effectuée par la Régie intermunicipale des trois-Lacs (RITL), qui dessert les municipalités d'Ivry-sur-le-Lac, Lac-Supérieur, Lantier, Mont-Blanc, Montcalm, Sainte-Agathe-des-Monts, Sainte-Lucie-des-Laurentides, Val-David, Val-des-Lacs et de Val-Morin. Vous l'avez tous remarqué, les collectes de matières résiduelles sont chaotiques et les horaires sont régulièrement changés sans préavis, ce qui provoque des inconvénients bien réels pour les citoyens, et ce, pour toutes les municipalités desservies par la RITL.

Actuellement, la RITL manque cruellement d'employés, particulièrement de chauffeurs, ce qui explique les manquements aux collectes. Même s'il y a moins de collectes cette année, le budget de la RITL a explosé. La hausse du prix de l'essence, les heures supplémentaires pour les chauffeurs et les contrats passés à l'entreprise

privée pour certaines collectes sont les principales causes de cette explosion du budget.

Alors, aidons les conducteurs en plaçant correctement nos bacs, c'est-à-dire les roues vers la maison à une distance minimale d'un mètre entre eux et en n'ajoutant pas d'objets ou de matières dépassant le bac. Saluons et remercions également les employés de la RITL, qui travaillent fort pour compenser le manque d'effectifs.

### Brigade des neiges

Tu as entre 15 et 35 ans, tu veux faire une différence dans ta communauté en déneigeant l'entrée ou le balcon d'une personne aînée et recevoir entre 25 \$ et 50 \$ par sortie, inscris-toi auprès de Joanie Pelletier du Carrefour jeunesse-emploi : 819 321-1774, poste 230

### Joyeux temps des Fêtes!

Le temps des Fêtes arrive. Prenons le temps de partager, de sourire à nos voisins, de visiter une personne seule, de jouer dehors, d'aimer, de rire, de nous faire plaisir, d'être avec les personnes que nous aimons. Prenons le temps d'être bienveillants.

*Dominique Forget*  
Mairesse

### HORAIRE DU TEMPS DES FÊTES

Les services administratifs de la mairie et du Service loisirs et culture seront sur pause du 24 décembre au 4 janvier 2023 inclusivement. Pour toute urgence, en dehors des heures d'ouverture, veuillez composer le 911.

### SÉANCE ORDINAIRE DU CONSEIL MUNICIPAL MARDI 13 DÉCEMBRE 19 H 30

En présentiel à la Salle Athanase-David (église) – 2490, rue de l'Église, Val-David  
Diffusée en direct sur la page Facebook municipale  
Disponible pour une écoute en différé sur le site valdavid.com

### SÉANCES EXTRAORDINAIRES – BUDGET 2023

19 DÉCEMBRE – 18 H

Adoption du projet de règlement de taxation

19 DÉCEMBRE – 18 H 30

Adoption du budget 2023  
et du plan triennal des immobilisations (PTI)

21 DÉCEMBRE – 18 H

Adoption du règlement de taxation

- Salle Athanase-David (église)
- En direct sur la page Facebook municipale
- Écoute en différé sur valdavid.com

### GRANDE GUIGNOLÉE DES MÉDIAS

DONS EN LIGNE ACCEPTÉS JUSQU'À LA FIN DÉCEMBRE  
bouffelaurentienne.org



Tout l'argent récolté sera réparti entre les organismes Moisson Laurentides, Bouffe laurentienne et Centraide Hautes-Laurentides, qui oeuvrent conjointement dans la lutte contre l'insécurité alimentaire présente sur le territoire et qui soutiennent notre comptoir alimentaire.

### CALENDRIER DES COLLECTES 2023 DISPONIBLE SUR LE SITE VALDAVID.COM

Sujet à quelques changements.



### ENSEMBLE, FACILITONS LE DÉNEIGEMENT



- Ne pas obstruer la voie publique avec vos bacs de matières résiduelles
- Ne pas déposer de neige sur la voie publique lorsque vous déneigez votre cour (conservez sur votre terrain)
- Ne pas stationner sur la rue entre minuit et 7 h



- ACCÉDEZ À VOTRE COMPTE DE TAXES EN LIGNE
- DEMANDEZ UN PERMIS EN LIGNE
- RECEVEZ LES NOUVELLES QUI VOUS INTÉRESSENT PAR COURRIEL

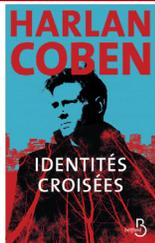
RENDEZ-VOUS SUR LE SITE VALDAVID.COM POUR VOUS INSCRIRE OU TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION MOBILE VOILÀ!

# ESPACE BIBLIO

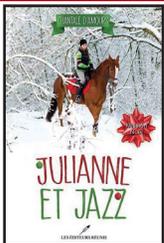
1355, rue de l'Académie | 819 324-5678 (4233) | comptoir@valdavid.com  
mabiblioamoi.ca/val-david

Carte de membre exigée | 3 postes internet disponibles

## NOUVEAUTÉS LITTÉRAIRES



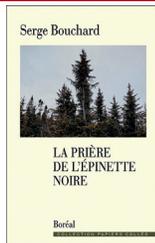
**IDENTITÉS  
CROISÉES**  
Harlan Coben



**JULIANNE ET JAZZ  
MISSION NOËL**  
Chantale D'Amours



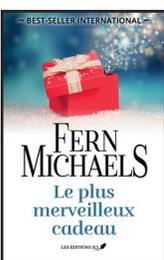
**LA NUIT DE NOËL**  
Anna Milbourne,  
Jessica Knight, ill.



**LA PRIÈRE DE  
L'ÉPINETTE NOIRE**  
Serge Bouchard



**LE NOËL OÙ J'AI DÉCIDÉ  
DE M'OUVRIRE À LA VIE**  
Emmanuelle Fontaine



**LE PLUS  
MERVEILLEUX CADEAU**  
Fern Michaels



**MOCKTAILS  
RECETTES SANS ALCOOL**  
Maxime Boivin



**UN CALME FOU**  
Pico Bogue

### HORAIRE RÉGULIER

Fermée : Dimanche, lundi, jeudi  
Mardi : 10 h à 12 h et 13 h 30 à 17 h 45  
Mercredi : 10 h à 12 h et 13 h 30 à 18 h 30  
Vendredi : 10 h à 12 h et 13 h 30 à 18 h 30  
Samedi : 13 h 30 à 17 h

### HORAIRE TEMPS DES FÊTES

20, 21, 23 décembre : horaire régulier  
22, 24, 25, 26, 27, 30 & 31 décembre : fermée  
28 décembre : 13 h à 18 h  
1<sup>er</sup>, 2, 3, 5 janvier : fermée  
4 janvier : 13 h à 18 h  
6 & 7 janvier : horaire régulier

N.B. : LA CHUTE À DOCUMENTS SERA FERMÉE DU 23 DÉCEMBRE AU 6 JANVIER.

### CINÉ CONFÉRENCE – SUR LES CHEMINS D'IRAN

Les Grands Explorateurs

Réalisée et racontée par Danielle et Gilles Hubert

En ligne sur : mabiblioamoi.ca/val-david

Durée : 1 h 30 - Visionnement disponible pendant 14 jours entre le 14 décembre 2022 et le 31 août 2023

Date limite d'inscription à notre comptoir de service : 10 décembre

Vingt mille kilomètres parcourus et sept mois de tournage pour vous transporter sur les pistes du Kurdistan, les sables du désert du Kevir, les palais et mosquées d'Ispahan, les jardins de Chiraz, la merveilleuse cité du désert... Autant de paysages à couper le souffle, de vestiges chargés d'histoire. Et à chaque étape, la rencontre du peuple iranien, des hommes et des femmes qui parlent avec sincérité du passé, de leur vie, de leurs espoirs et de leurs rêves.



### CINÉ CONFÉRENCE - ALASKA - PATAGONIE : LA GRANDE TRAVERSÉE

Réalisée et racontée par Sophie Planque

En ligne sur : mabiblioamoi.ca/val-david

Durée : 1 h 30 - Visionnement disponible pendant 14 jours entre le 18 janvier et le 31 août 2023

Date limite d'inscription à notre comptoir de service : 14 janvier

Pour ce couple d'aventuriers, ce périple en vélo de deux ans et demi a commencé en longeant la « Continental Divide » (zone séparatrice des eaux de l'Atlantique et du Pacifique) et s'est poursuivi en direction de la cordillère des Andes, jusqu'à ce bout du monde : la Terre de Feu. Loin des sentiers battus, cette traversée leur a permis d'observer les conséquences de la colonisation sur le mode de vie des Amérindiens, l'impact de l'exploitation pétrolière en Alaska et les effets du changement climatique.



### JEU-QUESTIONNAIRE DE NOËL

Prix 7 cartes-cadeaux de 40 \$ ou 50 \$, gracieuseté de la Librairie Renaud-Bray!

Cette année nous vous proposons une nouvelle activité littéraire soit un jeu-questionnaire qui sera disponible à notre comptoir de service jusqu'au samedi 17 décembre. À l'aide d'indices, vous devrez identifier l'auteur, le titre ou le personnage du livre qui se cache derrière chaque question. Le 21 décembre, nous effectuerons deux tirages. Le premier réunira le nom de tous les participant(es) qui courront ainsi la chance de gagner l'une des quatre (4) cartes-cadeaux d'une valeur de 40 \$. Quant au second tirage, il s'effectuera parmi les personnes qui auront eu une note de 85 % et plus. Trois d'entre elles se mériteront une carte-cadeau d'une valeur de 50 \$.

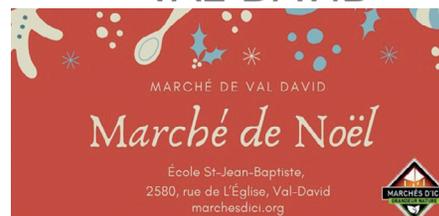
Toute l'équipe de la Bibliothèque et de la Municipalité vous souhaite  
un très beau temps des Fêtes!



RESERVE NATURELLE DU  
PARC RÉGIONAL DE  
Val-David - Val-Morin



Centre d'exposition  
de VAL-DAVID



MARCHÉ DE VAL-DAVID  
**Marché de Noël**

École Saint-Jean-Baptiste,  
2580, rue de l'Église, Val-David  
marchesdici.org



### PARC RÉGIONAL VAL-DAVID • VAL-MORIN

Pour toute activité de plein air  
Tous les jours de 8 h 30 à 16 h 30  
1165, chemin du Condor  
Achat de billets en ligne  
[parcregional.com](http://parcregional.com)

### CENTRE D'EXPOSITION DE VAL-DAVID

Jusqu'au 8 janvier 2023  
Expositions de Ugo Monticone et Isabelle Gagné  
Découvrez Christo Stefanoff - Un artiste visionnaire  
Merc. au dim. de 11 h à 17 h (entrée libre)  
2495, rue de l'Église  
[culture.val-david.qc.ca](http://culture.val-david.qc.ca)

### MARCHÉ DE NOËL DE VAL-DAVID

Samedis 10 et 17 décembre de 10 h à 16 h  
École Saint-Jean-Baptiste  
2580, rue de l'Église, Val-David  
[marchesdici.org](http://marchesdici.org)

### GRANDS CONCERTS DE NOËL Ô CHOEUR DU NORD

Thème : Au chœur des glaces  
Samedi et dimanche 17 et 18 décembre à 16 h  
Billets disponibles en ligne ou à la boutique Val Mode  
Salle Athanase-David (église) | 2490, rue de l'Église  
[ochoeurदनord.org](http://ochoeurदनord.org)



# NOËL AU VILLAGE

**10 DÉCEMBRE 2022**  
**CENTRE DE SKI VALLÉE BLEUE**  
**10 H À 14 H**

**Fête familiale pour vous amuser en plein air!**  
Animation gratuite pour tous au bas des pentes!  
Ski et location, gratuit pour les enfants de 6 à 13 ans  
Ski adulte 10 \$/location 10 \$ (billets disponibles à la billetterie)  
Cours d'initiation au ski 10 \$ pour les enfants de 10 h à 12 h  
sur réservation - 819 322-3427, poste 2  
Visite du père Noël de 10 h à 14 h  
Prestation de Bataka à 13 h et 13 h 30  
Nourriture et boisson chaude sur place  
Et plus encore ...

Preuve de résidence requise!





**Opération Nez rouge™** Pour un  
raccourci en toute sécurité

**855-866-9995**  
Jeudi - vendredi - samedi de 19 h à 3 h

**tu POURRAS PU  
t'en PASSER.**

SERVICE DES LOISIRS VAL-DAVID	ATELIERS OU COURS	PROFESSEUR/RESP.	DESCRIPTION	ÂGE	JOUR/HEURE	DATE	LIEU	TARIF
	FABRICATION DE MOUCHES	Serge Aublet	Apportez votre matériel. Sans inscription.	Adulte et parent/enfant	Mercredi 19 h à 21 h	25/01 au 17/05	CD	Gratuit
	BÉBÉ DANSE	Cetilia Brodziak	Les parents et leurs bébés plongent dans l'univers de la danse. Un moment de remise en forme, de plaisir et de partage privilégié. 2 mois à 1 an (bébés qui ne marchent pas encore).	Parent/enfant 2 mois à 1 an	Lundi 14 h 30 à 15 h 30	16/01 au 6/02	PMM	70 \$ (4x)
	DANSE PARENT-ENFANT			Parent/enfant	Mardi 16 h à 17 h	17/01 au 14/03 (relâche 28 fév.)	PMM	140 \$ (8x)
	DANSE EXPLORATOIRE			3 à 5 ans	Jeudi 15 h 45 à 16 h 30	19/01 au 16/03 (relâche 2 mars)	PMM	120 \$ (8x)
	GIGUE QUÉBÉCOISE	Club Gigus	Le Club Gigus est un OBNL dont le but est de diffuser l'apprentissage de la gigue québécoise de façon ludique, inclusive et récréative partout au Québec.	12 à 16 ans	Lundi 19 h à 20 h	16/01 au 27/03 (relâche 27 fév.)	ESJB	92 \$ (10x)
				17 ans+	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	16/01 au 27/03 (relâche 28 fév.)	ESJB	105 \$ (10x)
				6 à 11 ans	Lundi 18 h à 19 h	16/01 au 27/03 (relâche 27 fév.)	ESJB	92 \$ (10x)
	FUTSAL - SOCCER EN SALLE	Sandrine Dupuis	Tenue sportive et protège-tibias obligatoire.	7 à 8 ans	Mercredi 18 h à 19 h	18/01 au 15/03	ESJB	60 \$ (8x)
	LES APPRENTIS SAMOURAIS	Sylvain Lapointe	Pour initier les jeunes au Jodo (art martial japonais) et au bâton de feu (mouvements de type cirque), une série d'exercices sera pratiquée sous forme de jeux défis. Avec sa flûte, Sylvain partage des contes qui abordent les vertus à intégrer.	7 à 10 ans	Lundi 16 h 15 à 17 h 15 Bloc 2 : relâche le 27 février Bloc 3 : relâche 10 avril	Bloc 1 : 16/01 au 13 fév. Bloc 2 : 20/02 au 27/03 Bloc 3 : 3/04 au 8/05	SAD	85 \$ (5x)/ bloc
10 à 16 ans				Jeudi 17 h 30 à 18 h 30 Bloc 2 : relâche le 2 mars Bloc 3 : relâche 7 avril	Bloc 1 : 16/01 au 13 fév. Bloc 2 : 20/02 au 27/03 Bloc 3 : 3/04 au 8/05	SAD	85 \$ (5x)/ bloc	
MÉDITATION ACTIVE AVEC LE BÂTON	Sylvain Lapointe	Culture d'une présence lucide et ludique en facilitant dans le corps la libre circulation de l'énergie vitale (QiGong, Jodo et Staffspinning). Bloc 2 : relâche le 2 mars   Bloc 3 : relâche 10 avril	16 ans +	Jeudi 18 h 45 à 20 h 15	Bloc 1 : 19/01 au 16/02 Bloc 2 : 23/02 au 30/03 Bloc 3 : 6/04 au 11/05	SAD	85 \$ (5x)/ bloc	
TECHNIQUES ESSENTIQUES	Angela Montemiglio	Séances d'entraînement en douceur qui allongent et tonifient tous les muscles du corps tout en améliorant la mobilité des articulations.	Pour tous	Mercredi 10 h à 11 h	25/01 au 15/03	SAD	92 \$ (8x)	
BIBLIOTHÈQUE – ATELIERS ET CONTES EN LIGNE				www.mabiblioamoi.ca/val-david	Pour tous	n/a	En ligne	Gratuit

PARTENAIRES INSCRIPTION AUPRÈS DU RESPONSABLE	ATELIERS OU COURS	PROFESSEURS/RESPONSABLES	DESCRIPTION	ÂGE	JOUR/HEURE	DATE	LIEU	TARIF
	LES MARCHES ACTIVES DU MARDI	Plein air 50+ Val-David	Marche d'une durée de 1 h 30 à 2 h sur le P'tit Train du Nord ou dans le village.	Adultes	Mardi 10 h	À l'année	PLD	Gratuit
	LES RANDONNÉES EN MONTAGNE DU JEUDI	Plein air 50+ Val-David	Randonnée d'une durée de 2 h à 3 h. Sortie à l'extérieur le dernier jeudi du mois.	Adultes	Jeudi 10 h	À l'année	CAP	Gratuit
	BALLON SUR GLACE	Ginette Charbonneau (bénévole) ginettec8686@sympatico.ca	Ballon sur glace familial et ouvert à tous sans inscription.	16+	Vendredi 19 h 30	Janvier à mars	CLP	Gratuit
	HOCKEY AVANCÉ ADULTE	Jean-Pascal Dubé (bénévole) 514 506-8735	Parties organisées avec des équipes de 11 joueurs. Inscr. obligatoire, places limitées. Liste de réservistes.	Adultes	Lundi 19 h 30	Janvier à mars	PLD	Gratuit
	CARDIO VITALITÉ	Lyne Bissonnette (Cardio plein air) cardiopleinair.ca   514 914-2858	Nouveau : Séance virtuel « zoom » 126,35 \$ illimité ou 63,11 \$ avec inscription terrain.	16+	Mercredi 9 h	01/09 au 03/26	PLD	Rabais fidélité 163,95 \$ (11x) - 223,03 \$ (22x) Prix régulier 171,54 \$ (11x) - 265,51 \$ (22x)
CARDIO POUSSETTE			16+	Mercredi 10 h 15				

PAVILLON MAURICE-MONTY INSCRIPTION AUPRÈS DU RESPONSABLE	ATELIER OU COURS	PROFESSEUR/RESP.	DESCRIPTION	ÂGE	JOUR/HEURE	DATE	LIEU	TARIF
	LOKITA YOGA (TOUT NIVEAU)	Marie-Eve Collette 819 320-0194	Permet de développer une pratique précise et profonde. L'apprentissage des postures favorise la présence de soi, le corps se sensibilise, s'assouplit et se renforce, la respiration se déploie et l'esprit se stabilise. lokityoga.com	Pour tous	Lundi 10 h à 11 h 30	09/01 au 31/03	PMM	215 \$ (12x) ou 20 \$/séance
	LOKITA YOGA (TOUT NIVEAU)				Lundi 18 h à 19 h 30			
	LOKITA YOGA (TOUT NIVEAU)				Mardi 18 h à 19 h 30			
	LOKITA YOGA (TOUT NIVEAU)				Jeudi 9 h à 10 h 30			
	LOKITA YOGA (FLOW)				Jeudi 18 h à 19 h 30			
	LOKITA YOGA (DOUX)	Lise-Anne Champigny 514 561-2686		Pour tous	Mardi 10 h 30 à 12 h Vendredi 12 h 30 à 14 h			
	GYMNASTIQUE DOUCE AVEC LA MÉTHODE FELDENKRAIS	Chantal Martin 514 606-7000 chantalmartin.info@gmail.com massagefeldenkrais.com	Exploration de séquences de mouvements doux et agréables faits en lenteur et guidés verbalement en position allongée au sol, assise ou debout. Pour apprendre à bouger avec plus d'aisance, moins d'effort et plus d'efficacité, en développant la conscience de soi en mouvement.	Adultes	Lundi 13 h à 14 h	23/01 au 27/03	PMM	200 \$ (10x) (taxes incl.) Essai 10 \$
	QI-GONG – DO IN – MÉDITATION	Geneviève Pepin 514 995-8441 gene.pepin@gmail.com gpepinenergetiquechinoise.ca	Pratique de santé millénaire. Cette gymnastique douce et tonifiante alterne étirements, ondulations du corps, mouvements variés et lents, posture, automassage, exercices respiratoires, l'intention, visualisation et méditation.	Adultes	Vendredi 10 h 30 à 12 h	13/01 au 31/03 (relâche 20 jan.)	PMM	210 \$ (11x)
	MÉDITATION – QI-GONG	Sujati Goernitz 514 296-7877 sujati@sujati.com EnfinEtreBien.com	Une merveilleuse façon de commencer la journée ! Une semaine sur deux : exercices énergétiques lents comme le Qi-Gong et la méditation assise ou en marchant ; méditations actives du monde d'Osho accompagnées de musique et mouvements, parfois des sons.	Adultes et ados	Mercredi 8 h 30 à 9 h 45	11/01 au 22/03 (relâche 1 <sup>er</sup> mars) Essai Qi gong : 11/01 Essai méditation : 18/01	PMM	190 \$ (10x) 25 \$/séance
YOGA VIBRATOIRE	Daphnée Rosenberg 819 692-1020 daphrose@live.ca	Postures douces combinées aux sons en conscience du chant des voyelles. Pour élever sa fréquence vibratoire et s'ancrer en son cœur.	Pour tous	Mercredi 14 h à 15 h	25/01 au 15/03 (relâches 08/02 et 01/03)	PMM	90 \$ (6x) 15 \$/séance	
CERCLE MÈRE	Marie-Eve Lévesque 819 808-9702 info@lalobaphoto.com	Série d'échanges sous la forme bienveillante du cercle de parole, avec propositions variées. Utilisation des couleurs comme fil conducteur et évolutif. Pour femme ou se définissant comme telle, souhaitant aborder le féminin et la maternité en elles et autour d'elles.	Pour femmes	Vendredi aux 2 sem. 18 h 45 à 21 h	13/01 au 05/05	PMM	170 \$ (9x)	
YOGA POSTNATAL	Valérie Avondo 514 638-4960 zuneke@yahoo.com AHORA Yoga Meditation	Ce cours offre aux mamans et bébés un espace pour se déposer ensemble, échanger autour de la maternité, respirer, étirer et tonifier le corps en douceur, et relaxer.	Maman/ bébé 0-1an	Jeudi 11 h à 12 h 30	19/01 au 09/03	PMM	126 \$ (7x) 20 \$/séance	
YOGA PRÉNATAL			Femmes enceintes	Jeudi 13 h à 14 h 30	19/01 au 09/03	PMM	126 \$ (7x) 20 \$/séance	
YOGA MÉDITATIF			Pour tous	Mardi 13 h à 14 h 30 Mercredi 10 h à 11 h 30	17/01 au 08/03	PMM	126 \$ (7x) 20 \$/séance	
MUSIQUE DES PLANTES	Corinne Druelle 514 657-4124 druellecorinne@gmail.com	Explorez le monde merveilleux du Règne végétal et découvrez des techniques de communication avec les plantes. Une belle occasion de sortir du mental et de s'offrir une pause revitalisante. Attendez-vous à vivre des moments surprenants.	Adultes	Ven. 16 h 30 à 17 h 30	20/01 au 31/03 (relâche 3 mars)	PMM	130 \$ (10x) 15 \$/séance	