

## MOT DE LA MAIRESSE

Dans son plus récent rapport sur la pénurie de logements, rendu public le 22 juin dernier, la Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL) estime qu'il faudrait plus de 620 000 nouveaux logements au Québec d'ici 2030 pour rétablir l'abordabilité.

« Il est de plus en plus difficile de se trouver un logement au Québec et ceux-ci sont de plus en plus chers. Les données publiées par la (SCHL) confirment en effet que la crise du logement s'aggrave, tant en matière d'augmentation du coût des loyers que du manque criant de logements, » publié dans *Les Affaires* le 26 janvier 2023.

Le manque de logement et l'abordabilité de ceux-ci sont des réalités dans toutes les régions du Québec, incluant les Laurentides et Val-David. Cette situation affecte considérablement l'accès au logement pour de nombreux concitoyens, ce qui engendre de l'insécurité, du stress, des problèmes financiers, etc. Le manque de logements est aussi un enjeu d'intérêt économique. En effet, la pénurie de main-d'œuvre a fait apparaître de façon encore plus criante les conséquences de ce manque de logements. Comment accueillir de nouveaux travailleurs sans pouvoir les loger?

Au Québec, la mise en chantier de logement a diminué de 14 % en 2022 et l'Association des professionnels de la construction et de l'habitation du Québec (APCHQ) prévoit une baisse de 21 % par rapport à 2022.

Dans notre MRC, plus de 7 065 personnes ont un faible revenu, ce qui correspond à 14,2 % de la population (Stat Can, 2021). En 2016, près du quart des ménages sur le territoire consacrait 30 % ou plus de leur revenu aux dépenses liées au logement. Imaginer en 2023, en sachant qu'en 2022, le prix médian d'une maison avait augmenté de 35 % et que les prix de location ont suivi.

Le manque de logement, le manque de main-d'œuvre, le manque de terrains nous obligent à revoir nos façons de concevoir l'habitation. La solution de la maison unifamiliale, avec un grand terrain, ne peut plus être l'unique façon de se loger, et ce, même à Val-David. Il faut être audacieux, créatif et patient; cela va prendre du temps pour que tous aient un logement. Je pense que pour vaincre la crise, nous devons utiliser une panoplie de solutions. Une de ses solutions est la révision de notre règlement en urbanisme pour favoriser la densification douce et diversifiée, ce que nous allons privilégier. La densification douce fait appel à une diversité de solutions résidentielles (ajout de logements dans une maison unifamiliale, unités d'habitation accessoires, quartier de poche ou « pocket neighborhood », minimaisons, etc.). Pour se faire, nous souhaitons vous consulter, dès ce printemps, par sondage et lors d'un atelier en présentiel. Les informations logistiques (où, quand, etc.) seront diffusées plusieurs semaines avant les consultations afin de faciliter votre participation, j'ai bien hâte de vous y rencontrer.

### SUIVI DES GRANDS PROJETS

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

La Municipalité est en attente de la confirmation d'une subvention du ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH) pour un financement qui devrait couvrir 85 % des coûts admissibles. L'appel d'offres a été diffusé et son ouverture est prévue pour le mois d'avril.

#### Environnement – Mise aux normes des installations septiques, secteur des rues Duquette, Prédéal et Marie-Anne...

Suite à l'appel d'offres, nous avons reçu plusieurs soumissions pour ce projet. Une rencontre est prévue avec les citoyens du secteur afin de les informer des coûts et de l'impact de ceux-ci sur leur propriété. Lors de cette rencontre d'information, il y aura un sondage anonyme pour connaître la position des citoyens avant d'entreprendre toute démarche pour un règlement d'emprunt.

#### Nouvelle école

La Municipalité est en préparation des plans et devis pour la mise aux normes de la rue de La Sapinière, incluant l'aménagement du réseau d'égout et d'aqueduc, pour le chemin qui se rendra à la future école primaire.

#### Embauche d'une personne dédiée à la recherche de financement

Une description de tâches est en élaboration pour ce nouveau poste qui a pour objectif de rechercher et obtenir des subventions et autres sources de financements, afin d'améliorer la qualité des services aux citoyens, et ce, sans alourdir le budget.

#### Mises aux normes de certains édifices municipaux

Le garage municipal et la mairie doivent être mis aux normes et dans le cas de la mairie, celle-ci devra vraisemblablement être agrandie.

#### Révision de la réglementation municipale pour faciliter la disponibilité d'habitations diversifiées

Le Conseil souhaite revoir une partie de la réglementation d'urbanisme afin de faciliter l'accès à l'habitation pour tous à Val-David.

Profitez bien de la neige... ça achève. Bon printemps!

*Dominique Forget*  
MAIRESSE

### DE L'AIDE POUR VOS IMPÔTS!

En cette période de déclarations de revenus, le Centre d'action bénévole Laurentides fait appel à ses experts bénévoles pour remplir des déclarations.

Ce service gratuit s'adresse aux personnes âgées et aux personnes à revenu modeste de la MRC des Laurentides.

La clinique d'impôt se tiendra à la salle Athanase-David (église) 2490, rue de l'Église, le mercredi 22 mars de 13 h 30 à 16 h.

PLUS DE DÉTAILS ET PRISE DE RENDEZ-VOUS :  
cab-laurentides.org | 819 326-0819, poste 228.



### SÉANCE ORDINAIRE DU CONSEIL MUNICIPAL MARDI 14 MARS 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](http://valdavid.com)

### CHANGEMENT D'HEURE = CHANGEMENT DE PILES

LE 12 MARS À 2 H,  
VOUS DEVREZ AVANCER L'HEURE D'UNE HEURE!  
Qui dit changement d'heure, dit changement de pile dans vos avertisseurs de fumée et de monoxyde de carbone!



**Voilà!**  
VOTRE DOSSIER CITOYEN EN LIGNE!

- Compte de taxes
- Demande de permis
- Nouvelles
- Calendrier

ACCÉDEZ À CES SERVICES EN LIGNE SUR VALDAVID.COM OU SUR L'APPLICATION MOBILE VOILÀ!



**Système d'ALERTE aux citoyens**

Inscrivez-vous sur la page d'accueil du site [valdavid.com](http://valdavid.com) pour recevoir les alertes par téléphone, courriel ou messagerie texte.

## Appels de dossiers

### L'Allée des créateurs de Val-David

DU 10 JUIN AU 8 OCTOBRE 2023

Située à l'extérieur au cœur du village, la charmante Allée des créateurs permet aux artistes et artisans de la région d'avoir un espace pour exposer et vendre leurs créations uniques. Elle constitue une vitrine de choix pour faire découvrir votre talent et votre art auprès des résidents et visiteurs les week-ends de la saison estivale. **Déposez votre candidature avant le 10 avril!**



### La Virée des créateurs de Val-David

LES 28, 29, 30 JUILLET ET 4, 5, 6 AOÛT 2023

Ce circuit des métiers d'arts permet aux artistes et artisans professionnels de Val-David d'accueillir le public à même leur atelier afin de partager leur pratique, présenter leur travail et ainsi vendre leurs créations uniques tout en offrant aux amateurs d'art une expérience authentique et originale. **Déposez votre candidature avant le 24 avril!**



### Salon des artisans de Val-David

LES 2 ET 3 DÉCEMBRE 2023

La Municipalité de Val-David invite les artisans professionnels et de la relève à soumettre leur candidature, afin de se prévaloir d'un emplacement au Salon des artisans de Val-David. Cet événement, très attendu pour amorcer la période des fêtes, constitue une vitrine de choix pour les artistes et artisans de la région qui pourront bénéficier de la notoriété culturelle du village et d'un achalandage exceptionnel de visiteurs. Une trentaine de places sont disponibles. **Déposez votre candidature avant le 1<sup>er</sup> mai!**



Formulaires d'appels de dossiers disponibles sur le site :  
[valdavid.com/publications/culture](http://valdavid.com/publications/culture)

Les artistes et artisans sont invités à soumettre leur dossier avant la date limite indiquée par courriel à : [secretariat@valdavid.com](mailto:secretariat@valdavid.com) ou en personne au 2490, rue de l'Église (porte sur le côté).





# ESPACE BIBLIO

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

Carte de membre exigée | 3 postes Internet disponibles  
 Prolongation des heures d'ouverture à compter du dimanche 19 mars.  
 Abolition des frais de retard : sera confirmé en avril.

## NOUVEAUTÉS LITTÉRAIRES



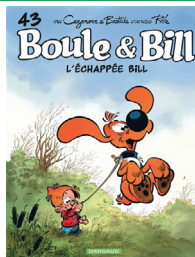
**ANNA WINTOUR**  
Amy Odell



**INDIA, CUISINE AYURVÉDIQUE ET VEGGIE**  
Kiran Vyas



**JE NE SUIS PAS PERDU**  
Kashelle Gourley,  
Skylar Hogan, ill.



**L'ÉCHAPPÉE BILL**  
Christophe Cazenove,  
Jean Bastide, ill.



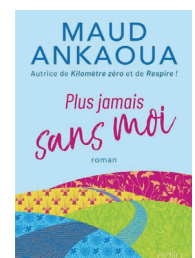
**LES LEÇONS DE VIE DES BICYCLETTES**  
Marie Paquet



**LES MEILLEURES EXPÉRIENCES AU VIETNAM**  
Lonely Planet



**L'ESPION QUI AIMAIT LES LIVRES**  
John Le Carré



**PLUS JAMAIS SANS MOI**  
Maud Ankaoua

### HORAIRE JUSQU'AU SAM. 18 MARS

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 À COMPTER DU DIM. 19 MARS

Fermée : Lundi et jeudi  
 Dimanche : 10 h 30 à 15 h  
 Lundi : 10 h à 12 h 30 et 13 h 30 à 17 h 30  
 Mercredi : 10 h à 12 h 30 et 13 h 30 à 17 h 30  
 Vendredi : 10 h à 12 h 30 et 13 h 30 à 18 h 30  
 Samedi : 10 h 30 à 15 h

### ACTIVITÉ POUR LES ABONNÉS(ES)

#### CINÉ-CONFÉRENCE EN LIGNE LES AÇORES : SOUS LE CHARME

Présentée par *Les Grands Explorateurs*  
 Réalisée et racontée par *Lyne Lefort et Simon C. Vaillancourt*  
 Visionnement disponible pendant 14 jours,  
 entre le 19 avril et le 31 août 2023 (durée : 1 h 30)  
 Date limite d'inscription : samedi 15 avril  
 Nombre de participants limité  
 Information détaillée à notre comptoir de service ou sur [mabiblioamoi.ca/val-david](http://mabiblioamoi.ca/val-david)



Une végétation luxuriante, des paysages surprenants, tantôt volcaniques, tantôt verdoyants, les 9 îles des Açores attirent les randonneurs en quête de calme et les amoureux de la nature. Mais au-delà de la carte postale, ce sont aussi les habitants de l'archipel qui vous charmeront par leur générosité et leur authenticité, femmes et hommes ont su s'adapter au climat parfois rude. On dit d'ailleurs d'eux qu'ils sont « des gens heureux, avec les larmes aux yeux ».

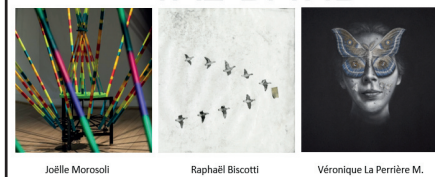
#### BÉNÉVOLES RECHERCHÉS À LA BIBLIOTHÈQUE DE VAL-DAVID

Nous recherchons des bénévoles désirant travailler à la bibliothèque les samedis ou les dimanches de 10 h 30 à 15 h, et ce, à partir de la semaine du 19 mars.

Les personnes intéressées à se joindre à notre équipe peuvent laisser leur nom par téléphone : 819 324-5678, poste 4234 ou par courriel : [bibliotheque@valdavid.com](mailto:bibliotheque@valdavid.com)



### Centre d'exposition de VAL-DAVID



**SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT À DES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX À SAINTE-AGATHE, OFFERT PAR LE CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DES LAURENTIDES POUR LES VALDAVIDOIS.ES ÂGÉS.ES DE 65 ANS ET PLUS**

Info : [valdavid.com/services-aux-citoyens/](http://valdavid.com/services-aux-citoyens/)  
 privilèges aux citoyens

### 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 7 mai  
 Joëlle Morosoli, Raphaël Biscotti,  
 Véronique La Perrière M.  
 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)

### FÊTE DES SEMENCES

Samedi 18 mars de 10 h à 16 h  
 Salle Athanase-David (église)  
 2490, rue de l'Église  
[fetedessemences.com](http://fetedessemences.com)

### MARCHÉS DE VAL-DAVID

11 et 25 mars de 9 h à 13 h  
 Salle Athanase-David (église)  
 2490, rue de l'Église  
[marchesdici.org](http://marchesdici.org)

### DÉFI CHÂTEAU DE NEIGE

Jusqu'au 13 mars  
 Plusieurs prix à gagner!  
 Construisez un château de neige sur votre terrain  
 Prenez-le en photo  
 Inscrivez-vous sur : [defichateaudeneige.ca](http://defichateaudeneige.ca)  
 dans la section Val-David. Bonne chance à tous



### 50 % DE RABAIS SUR LES TITRES DE TRANSPORT (30 JOURS) DE L'INTER DES LAURENTIDES POUR LES ÉTUDIANTS DU CÉGEP ET DE L'UNIVERSITÉ!

Vous devez être étudiant à temps plein et être résident de Val-David.  
 Titres disponibles au Service loisirs et culture de la Municipalité. Info : [valdavid.com](http://valdavid.com)

### VAL-DAVID T'ATTEND! EMPLOIS D'ÉTÉ DU 26 JUIN AU 11 AOÛT

#### PLUSIEURS POSTES OFFERTS

- Animateur(trice) du camp de jour  
16 ans ou + | 14,98 \$ à 16,20 \$ | 40 h/sem.
- Animateur(trice) du service de garde  
16 ans ou + | 14,98 \$ à 16,20 \$ | 20 h/sem.
- Accompagnateur(trice) spécialisé(e)  
Formation requise | 17,37 \$ à 18,78 \$ | 40 h/sem.

Fais-nous parvenir ton CV d'ici le 31 mars 2023 à l'adresse : [rh@valdavid.com](mailto:rh@valdavid.com).







# PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE LOISIRS

Printemps-été 2023

INSCRIPTIONS JUSQU'AU 7 AVRIL 2023

DÉTAILS ET MODALITÉS D'INSCRIPTION  
DISPONIBLES SUR VALDAVID.COM

Information : 819 324-5678, # 4228  
secretariat@valdavid.com

SERVICE DES LOISIRS VAL-DAVID

ATELIERS OU COURS	PROFESSEUR/RESP.	DESCRIPTION	ÂGE	JOUR/HEURE	DATE	LIEU	TARIF
<b>FABRICATION DE MOUCHES</b>	Serge Aublet	Apportez votre matériel. Sans inscription.	Adulte et parent/enfant	Mercredi 19 h à 21 h	Jusqu'au 27 avril	CD	Gratuit
<b>DANSE PARENT-ENFANT</b>	Cetilia Brodziak	Activité parent-enfant. Les parents et les enfants (1-4 ans) plongent dans l'univers de la danse. Un moment de plaisir et de partage privilégié.	1 à 4 ans	Mercredi 15 h à 15 h 45	12/04 au 31/05	PMM	130 \$ (8x)
<b>DANSE EXPLORATOIRE</b>			1 à 4 ans	Dimanche 10 h 15 à 11 h	8/04 au 4/06 (relâche 30 avril)	PMM	130 \$ (8x)
			3 à 5 ans	Jeudi 15 h 45 à 16 h 30	13/04 au 1/06	PMM	120 \$ (8x)
	5 à 7 ans	Jeudi 16 h 45 à 17 h 30					
<b>FUTSAL - SOCCER EN SALLE</b>	Sandrine Dupuis	Tenue sportive et protège-tibias obligatoire.	8 à 10 ans	Mercredi 18 h à 19 h	12/04 au 07/06 (relâche 26 avril)	ESJB	65 \$ (8x)
<b>LES APPRENTIS SAMOURAIS</b>	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	3/04 au 8/05 (relâche 10 avril)	ESJB	85 \$ (5x)
			10 à 16 ans	Jeudi 17 h 30 à 18 h 30	3/04 au 8/05 (relâche 10 avril)	ESJB	85 \$ (5x)
<b>PRÊTS À RESTER SEULS</b>	MEB Formations rrcsecourisme.ca	Permet aux jeunes de 9 à 12 ans d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité lorsqu'ils ne sont pas sous la supervision d'un adulte. Chaque participant reçoit le manuel et le certificat de réussite de la Croix-Rouge.	9 à 12 ans	Samedi 9 h à 14 h 45	29 avril	ESJB	65 \$
<b>CAMP DE JOUR SEULEMENT</b>	Mun. de Val-David	Voir programmation sur campdejourvaldavid.sitew.com	5 à 12 ans	Lun. au ven. 9 h à 16 h	26/06 au 11/08	ESJB	90 \$/sem.
<b>SERVICE DE GARDE</b>				Lun. au ven. 7 h 30 à 9 h et 16 h à 18 h			40 \$/sem.
<b>TECHNIQUES ESSENTIELLES</b>	Angela Montemiglio	Séances d'entraînement en douceur qui allongent et tonifient tous les muscles du corps.	Pour tous	Mercredi 10 h à 11 h	29/03 au 17/05	SAD	92 \$ (8x)
<b>SOCCER 4 À 15 ANS</b>	Parents entraîneurs	Voir programmation sur valdavid.com	4 ans Timbits 1	Mardi 18 h à 18 h 45	22/05 au 12/08	PD	60 \$
			5-6 ans Timbits 2	Mercredi 18 h à 18 h 45			
			U7-8 ans	Lundi 18 h 30 à 19 h 30			
			U9-10 ans	Jeudi 18 h à 19 h 30			
			U11-12 ans	Mardi 19 h à 20 h 30			
			U13-15 ans	Mercredi 19 h à 20 h 30			
<b>SOCCER FEMMES</b>	Libre	Inscription obligatoire. Ballons, gants et dossards sont fournis par la Municipalité.	Adulte	Lundi 20 h à 21 h 30	22/05 au 27/09	PD	40 \$
<b>SOCCER HOMMES</b>				Mercredi 20 h 30 à 22 h			
<b>TENNIS 3 À 14 ANS SESSION PRINTEMPS (4X)</b>	École de tennis Quarante-zéro	Tennis de Val-Morin. Parent-accompagnateur et souliers sports obligatoires. Prêt de raquettes gratuit à ceux qui en ont besoin.	3 à 5 ans	Samedi 15 h 30 à 16 h 30	22/05 au 10/06	TVM	52 \$ (4x)
			6 à 9 ans	Samedi 14 h 30 à 15 h 30			
			10 à 14 ans	Samedi 13 h 30 à 14 h 30			
			3 à 5 ans	Mar. et jeu. 17 h 30 à 18 h 30			
<b>TENNIS 3 À 14 ANS SESSION ÉTÉ (6X)</b>			6 à 9 ans	Mar. et jeu. 18 h 30 à 19 h 30	6/07 à 25/07	TVM	75 \$ (6x)
			10 à 14 ans	Mar. et jeu. 19 h 30 à 20 h 30			
<b>TENNIS ADULTES DÉBUTANTS</b>	Denis Landry	2 sessions. Raquettes et souliers de tennis obligatoires. Tout autre soulier refusé, car risque de blessures. En cas de pluie maximum de 2 reprises en fin de session.	Adulte	Lundi 18 h 45 à 20 h 15	1) 29/05 au 17/07 2) 7/08 au 25/09	TVM	80 \$/session (8x)
<b>TENNIS ADULTES INTERMÉDIAIRES</b>				Lundi 20 h 15 à 21 h 45			

ATELIERS OU COURS	PROFESSEURS/RESPONSABLES	DESCRIPTION	ÂGE	JOUR/HEURE	DATE	LIEU	TARIF
<b>CARDIO VITALITÉ</b>	Lyne Bissonnette (Cardio plein air) cardiopleinair.ca   514 914-2858 cardinaljj@gmail.com	Marche et plein air Préinscriptions pour les membres de 2 ans et moins : (taxes incluses) - Du 6 au 8 mars Inscription pour tous avant le début de la session (27 mars), tarif présaison - Du 9 mars au 2 avril	16+	Lundi 9 h à 10 h	27/03 au 21/06	BAT	Membres 194,19 \$ (13x) 300,92 \$ (26x) Pour tous 203,31 \$ (13x) 315,41 \$ (26x)
<b>CARDIO POUSSETTE</b>			16+	Lundi et mercredi 10 h 15 à 11 h 15			
<b>PLEIN AIR ZEN</b>			16+	Mercredi 9 h à 10 h			

ATELIER OU COURS	PROFESSEUR/RESP.	DESCRIPTION	ÂGE	JOUR/HEURE	DATE	LIEU	TARIF
<b>LOKITA YOGA (TOUT NIVEAU)</b>	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	3/04 au 22/06	PMM	215 \$ (12x) ou 20 \$/séance
<b>LOKITA YOGA (TOUT NIVEAU)</b>				Lundi 18 h à 19 h 30			
<b>LOKITA YOGA (TOUT NIVEAU)</b>				Mardi 18 h à 19 h 30			
<b>LOKITA YOGA (TOUT NIVEAU)</b>				Mercredi 16 h 30 à 18 h			
<b>LOKITA YOGA (TOUT NIVEAU)</b>				Jeudi 9 h à 10 h 30			
<b>LOKITA YOGA (FLOW)</b>				Jeudi 18 h à 19 h 30			
<b>LOKITA YOGA (RÉGULIER)</b>	Lise-Anne Champigny 514 561-2686		Pour tous	Mardi 10 h 30 à 12 h Vendredi 12 h 30 à 14 h	3/04 au 22/06		180 \$ (10x) ou 20 \$/séance
<b>GYMNASTIQUE DOUCE AVEC LA MÉTHODE FELDENKRAIS<sup>MD</sup></b>	Chantal Martin 514 606-7000 chantalmartin.info@gmail.com	Exploration de séquences de mouvements doux et agréables pour apprendre à bouger avec plus d'aisance, moins d'effort et plus d'efficacité, en développant la conscience de soi en mouvement. Une sorte de gymnastique neuronale pour les muscles et le cerveau, quel que soit l'âge ou le champ d'activité.	Adultes	Lundi 13 h à 14 h	17/04 au 05/06	PMM	168 \$ (8x) (taxes incl.) Cours d'essai 10 \$
<b>ATELIER D'ÉDUCATION SOMATIQUE AVEC LA MÉTHODE FELDENKRAIS<sup>MD</sup></b>	Des Os pour la Vie (Bones for life). Pour apprendre à bouger avec plus d'aisance, entretenir sa souplesse, pour une posture détendue et dynamique, améliorer l'équilibre et la marche, et gérer le stress.	Samedi 13 h 30 à 16 h 30		6 mai	PMM	60 \$ (1x) (taxes incl.)	
<b>INTRODUCTION À L'ACUPRESSION JIN SHIN DO</b>	Sujati Goernitz 514 296-7877 sujati@sujati.com EnfinEtreBien.com	Praticienne en Jin Shin Do Acupression depuis 23 ans. Et si vous pouviez soulager la douleur, réduire le stress et l'anxiété et améliorer la santé et le bien-être général simplement en touchant certains points de votre corps ? Venez faire l'expérience et apprenez comment vous aider vous-même, votre famille et vos amis.	16 ans +	Samedi 10 h à 16 h 30	1 avril	PMM	120 \$ (1x) (taxes incl.)
<b>QI-GONG – DO IN – MÉDITATION</b>	Geneviève Pepin 514 995-8441 gene.pepin@gmail.com	Cette gymnastique douce et tonifiante alterne étirements, ondulations du corps, mouvements variés et lents, postures, auto-massages, exercices respiratoires, l'intention, visualisations et méditations afin de capter et faire circuler harmonieusement l'énergie dans tout le corps. Il permet d'entretenir sa santé et sa vitalité.	Adultes	Vendredi 10 h 30 à 12 h	14/04 au 23/06	PMM	210 \$ (11x)
<b>QIGONG DES 5 ÉLÉMENTS</b>	Marie-Claude Langlais, acupuncteure 819 507-1001 qigong5elements@gmail.com	Pratique de mouvements doux et énergisants, harmonisés à la respiration. Debout, assis. Fortifie les tendons, muscles et les os, ainsi que l'équilibre du fonctionnement des organes internes. Basé sur le cycle des saisons et leurs éléments correspondants, cette pratique stimule la santé, la longévité et le bien-être.	Adultes	Lundi 16 h 30 à 17 h 30 Mercredi 10 h à 11 h	3/04 au 22/05 5/04 au 24/05	PMM	160 \$ 1x/sem. (8x)

CAP : Chalet Anne-Piché | CD : Chalet Dion | CLP : Chalet du Lac-Paquin | ESJB : École Saint-Jean-Baptiste | PLD : Parc Léonidas-Dufresne | PC : Parc Ceyreste (mairie) | PMM : Pavillon Maurice-Monty  
SAD : Salle Athanase-David | SSPND : Sous-sol Pavillon Normand-Dufresne (parc Ceyreste) | TVM : Terrain de tennis Val-Morin (derrière la mairie)