



Voici un cours et une conférence pour votre bien-être!

Cours sur l'alimentation saine du futur

Donné depuis 25 ans et pour la deuxième fois à Saint-Henri. Voici une opportunité exceptionnelle de protéger sa santé et son portefeuille des modes et clichés par une approche interactive qui avait prédit les antioxydants bien avant leur découverte. Bien sûr, tout en savourant des mets originaux et savoureux. M. et Mme Toutlemonde, ayez de la vision et des idées avant-gardistes sur lait, margarine, vitamine D, cholestérol, etc. Un cahier de notes complet est inclus.

Début/fin : 14 mars au 11 avril

Horaire : Mercredi 19h à 22h

Durée : 5 semaines

Coût : 175\$/ personne, taxes incluses (payable en 2 versements)

Lieu : Centre récréatif de Saint-Henri (120, rue Belleau)

Participants : Minimum 10

Animation et information : Dr Carol Vachon, docteur en physiologie médicale, 418-650-0169 ou www.bonlait.com

Inscription : Municipalité de Saint-Henri au 418 882-2401 avant le 9 mars

Conférence Sommeil et Rêves

Contenu :

1. Le sommeil
 - Comment éviter les éveils durant la nuit
 - Les stratégies efficaces pour vaincre l'insomnie
 - Comment faire une cure de repos
2. Les rêves
 - Les différentes catégories de rêves
 - Comment tenir un journal de rêves
 - Des techniques pour décoder les images

Date : Mardi 13 mars à 19h30

Lieu : Salle numéro 2 du Centre récréatif de Saint-Henri (120 rue Belleau)

Coût : 23\$

Animation et informations : Nicole Gratton, directrice École internationale de Rêves, 418-700-0626

Inscription : Municipalité de Saint-Henri au 418 882-2401 avant le 8 mars 2012