ORDRE DU JOUR | AGENDA

LA SANTÉ MENTALE ET LE MIEUX-ÊTRE DES GESTIONNAIRES EN HABITATION
MENTAL HEALTH AND WELL-BEING OF HOUSING MANAGERS

6 mai 2026 de 8h30 à 16h00
May 6, 2026 from 8:30am to 4:00pm
Le Concorde, Québec

PRÉLIMINAIRE

Heure Time	***Point***	***Item***
8h30	Accueil, mot d'ouverture	Welcome, opening remarks
	Accueil spirituel (à préciser)	Spiritual welcome (to be specified)
9h00	Activité énergisante ¤ Qi Gong Dragon & Lynx	Energizing activity Dragon & Lynx Qi Gong
9h15	Cercle de partage (discussion)	Sharing circle (discussion)
10h30	Pause	Break
11h00	Les 6 piliers du mieux-être des Premières Nations au Québec Animé par Katia Jacques	The 6 pillars of well-being for First Nations in Quebec Facilitated by Katia Jacques
12h00	*Dîner*	*Lunch*
13h00	Activité énergisante post-dîner ¤ Posture Tadasana (la Montagne); ¤ Observation des Pauses Respiratoires.	Post-lunch energizing activity Tadasana (Mountain Pose); Observation of Breathing Pauses
13h15	Formation trauma	Trauma training
	Pause	Break
	Formation trauma	Trauma training - Continued
16h00	Retour sur la journée et fin de la première journée	Reflection on the day and end of the first day

LA SANTÉ MENTALE ET LE MIEUX-ÊTRE DES GESTIONNAIRES EN HABITATION
MENTAL HEALTH AND WELL-BEING OF HOUSING MANAGERS

7 mai 2026 de 8h30 à 12h00
May 7, 2026 from 8:30am to 12:00pm
Le Concorde, Québec

PRELIMINAIRE

Heure Time	***Point***	***Item***
8h30	Retour sur la journée précédente	Retour sur la journée précédente
	Activité énergisante ¤ Trikonasana (Posture du Triangle).	Review of the previous day Energizing activity ¤ Trikonasana (Triangle Pose)
8h45	Nos feuilles, notre parcours *Atelier sur les poids symboliques liés aux traumatismes intergénérationnels et aux blessures invisibles en lien avec l'itinérance* Animé par Pascal Hardy	Our papers, our journey Workshop on the symbolic burdens linked to intergenerational trauma and invisible wounds related to homelessness Facilitated by Pascal Hardy
9h15	Partage en groupe et présentation d'outils Animé par Karyna E. Beaulieu	Group sharing and presentation of tools Facilitated by Karyna E. Beaulieu
10h00	Pause	Break
10h15	Atelier « Réduire Stress & Anxiété via Exercices & Respirations » ¤ Brève présentation P.Point ¤ Exercice pratique: Enrac	Workshop "Reducing Stress & Anxiety through Exercises & Breathing Techniques" ¤ Brief presentation by P.Point ¤ Practical exercise: Grounding
11h45	Tirage au sort – 10 cartes cadeaux de 50$	Prize Draws – 10 gift cards of 50$
11h55	Le Check-out Compléter les frais de déplacement et le formulaire d'appréciation	Check-out Complete travel expenses and the feedback form
12h00	Fin de la deuxième journée	End of day two