

Nouvelles de l'ASEQ-EHAQ

Bonjour à tous,

J'espère que tout le monde va bien, et que vous avez profité de l'été !

L'ASEQ-EHAQ a été très occupée tout au long de l'été et a organisé des événements très intéressants, notamment une table ronde.

Tout d'abord, nous aimerions attirer votre attention sur l'événement d'aujourd'hui. Nous avons annoncé cet événement plus tôt - et nous espérons que vous le verrez à temps pour vous joindre à nous. Nous avons souvent entendu dire qu'il est difficile de faire de l'exercice en raison de la douleur ou du fait que sortir pour se promener peut entraîner une exposition aux émanations de lessive, aux gaz d'échappement des voitures, etc. Pour cette raison, notre comité Main dans la main a décidé d'introduire le yoga sur chaise. Voici les détails pour le 1er septembre :

Votre heure de pratique de l'autosoins

1er septembre, jeudi, à 14 heures

Lien Zoom, veuillez-vous inscrire à l'avance :

<https://us02web.zoom.us/join/zoom/register/tZMkdOCgrTwsHdA-0rcpGQ2lc50KCxsdWyGh>

Professeur de yoga : Bhaskar Goswami, professeur senior de yoga et de méditation.

Mouvements doux sur chaise, respiration apaisante, méditation guidée et discussion de groupe.

L'intention de cette pratique est de cultiver un corps détendu et un esprit calme. Cela permet de soutenir et de compléter le processus de guérison et de récupération. La pratique est adaptée à tous les niveaux et aucune expérience préalable n'est requise. Il est recommandé de ne pas manger un repas lourd avant le cours et d'avoir votre caméra vidéo.





Les cours virtuels Zoom en direct dureront une heure. La classe sera proposée principalement en anglais. Les participants sont invités à communiquer en anglais ou en français.

Le cours commencera à l'heure. Veuillez être présent au moins 5 minutes avant pour vous assurer du confort avant le début du cours.

Le 12 septembre, Jon Eakes nous emmènera à nouveau dans un voyage d'identification de matériaux sains pour les rénovations. Ne manquez pas cet événement !

Matériaux dans une habitation respectueuse de la sensibilité chimique multiple

12 septembre, lundi, à 14 heures

Lien Zoom, veuillez-vous inscrire à l'avance :

https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZcvcuuhpjgpHdPfHcU9mampwuA_K34w_YA

—

Chaque dernier vendredi du mois, nous organisons une **journée portes ouvertes** via zoom de 14h30 à 16h30. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire pour y assister. Voici le lien de zoom : <https://us02web.zoom.us/j/87476735966> . La journée portes ouvertes de septembre aura lieu le vendredi 30 septembre. Veuillez marquer votre calendrier et enregistrer le lien zoom.

Nous poursuivons nos démarches en vue de faire retirer le rapport sur la sensibilité chimique multiple réalisé par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). Nous avons besoin de votre aide. Veuillez lire le rapport ici : <https://aseq-ehaq.ca/nous-vous-invite-a-faire-entendre-votre-voix/> et après l'avoir lu, veuillez remplir le formulaire à ce lien : <https://forms.gle/asW64CEkm6qU33Jt9>.

Comme toujours, nous vous souhaitons un excellent mois de septembre. Profitez des couleurs, prenez soin de vous et portez-vous bien.

Nous vous adressons nos meilleurs vœux,

Rohini Peris, présidente

Michel Gaudet, directeur exécutif