

RETOURNEZ LE
COUPON-RÉPONSE
AVEC VOTRE
PAIEMENT À:



209, rue des Érables,

Weedon, QC JOB 3J0

Téléphone: (819) 877.2674

Sans frais: 1.800.449.2674

Télécopie: (819) 877.5111

Messagerie: viragesm@abacom.com

www.viragesantementale.org



VIRAGE Santé mentale est un organisme communautaire sans but lucratif ayant à cœur le bien-être émotif de la personne.

Notre mission:

- Promouvoir la santé mentale,
- Démystifier la maladie mentale,
- Prévenir des problèmes de santé mentale,
- Offrir du soutien aux personnes en besoin.

Nous trouvons

à Virage Santé mentale

un accueil chaleureux, une écoute attentive et sans jugement, le support nécessaire pour reprendre notre vie en main, des activités d'information, de formation et de soutien, un appartement supervisé, un milieu de jour, un groupe pour les entendeurs de voix, un plateau de travail.

VIRAGE SANTÉ MENTALE

209 rue des Érables, Weedon, QC ,JOB 3J0
819.877.2674 | 1.800.449.2674

37 rue Angus Nord, East Angus, QC, JOB 1R0
819.832.4404 | 1.866.832.4404

Télécopie: 819.877.5111
Messagerie: viragesm@abacom.com
Site Web: viragesantementale.org

VIRAGE SANTÉ MENTALE
*Ressource alternative
en santé mentale*

**Colloque
avec**

Dr. Sébastien Roulier



Mercredi 9 octobre 2019

**À l'Hôtel Le Président
3535, rue King Ouest,
Sherbrooke, QC, J1L 1P8**

8 h 30 à 16 h

EN MOUVEMENT POUR LA SANTÉ...

Conférence 1 : de 9 h à 10 h 15

L'éveil d'un guerrier pacifique

Sébastien présente le chemin qui l'a mené vers les ultramarathons, des courses de plus de 80km. On apprendra quel genre de personne il était plus jeune et comment il a développé son intérêt pour la course. Sa route l'a conduit dans plusieurs marathons avant de bifurquer vers les courses en sentiers et les ultramarathons. Il vous raconte ses voyages au Mont Orford et dans les Montagnes Blanches, des opportunités de découvertes de soi.

Thèmes: découverte de soi, voyage, flow

Conférence 2 : de 10 h 30 à 12 h

Chaque rencontre est une fenêtre ouverte sur d'autres horizons

La course à pied, un projet de développement personnel. Sébastien explore la course sous différentes facettes. Plusieurs de ces expériences lui ont permis de rencontrer des gens extraordinaires. Il vous dévoile ces rencontres et comment elles ont eu un impact sur ses réflexions et son parcours.

Thèmes: engagement, partage, philanthropie

Conférence 3 : de 13 h 15 à 14 h 30

Duel

La course est une façon de se mesurer à soi-même. Établir de nouvelles limites. Porter un regard critique et réaliser tout le chemin parcouru élève l'esprit et le rend plus fort. Le corps s'adapte et n'aura qu'à suivre ensuite. C'est en abordant les 2 courses les plus difficiles dans son parcours de coureur que Sébastien nous présente le pouvoir de l'esprit, le pouvoir de la résilience.

Thèmes: résilience, persévérance, défis

Conférence 4 : de 14h 45 à 16 h

Prescription: Vitamine Nature

Au terme de toutes ses réflexions, le philosophe-coureur réalise ce qui est réellement important pour lui: le plein-air, la simplicité, être actif. Tous ces moments passés dans la nature, avec ou sans ses enfants, lui permettent de ralentir le rythme d'une vie effrénée, de s'évader loin de l'envahissement technologique. Mais, y a-t-il un prix à courir autant ?

Thèmes: promotion des saines habitudes de vie, nature, santé



Sébastien
Roulier

Courir les 246km entre Athènes et Sparte en Grèce en plein ouragan. Faire l'ascension et la descente du Mont Orford en Estrie à 25-27 reprises durant une période de 24 heures. Parcourir 170km dans les Alpes sur une période de 36 heures. Atteindre les 48 plus hauts sommets des Montagnes Blanches du New Hampshire au mois d'août 2017. Voilà quelques exploits réalisés par Sébastien.

Sébastien est un père de 3 enfants qui s'est illustré lors de courses où il poussait ses enfants dans un chariot (Team Roulier). Parmi les 55 marathons qu'il a couru, il en a gagné 9 dont un, celui de Rimouski en 2010 en 2 h 46, en poussant ses enfants.

Depuis 2011, ce pédiatre-intensiviste évolue dans les ultra-marathons, des courses de plus de 80 km, sur route ou en sentiers.

Sébastien a un projet « En mouvement pour la Santé » afin de promouvoir de saines habitudes de vie, promouvoir la santé, inciter les gens à bouger et à relever des défis.

Bulletin d'inscription



- Produire un coupon-réponse par inscription
- Aucune inscription par téléphone ne sera retenue
- Libeller le chèque à l'ordre de:

Virage Santé mentale

Prénom et nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____

Code Postal: _____

Téléphone: _____

Télécopieur: _____

Courriel: _____

Profession: _____

Tarif: 125 \$ incluant collations et dîner

Reçu désiré ? Oui non

Si oui: à mon nom: au nom de mon employeur

Nom et adresse de votre employeur:

