

Memo/Mémo



To: Band Members & Residents

From: Health Centre

Re: Intro to Yoga Demonstration/ Shawl Dancing

When: January 30st, January 31st

Where: REC

- There will be a Yoga demonstration given by Jessie Thériault at the **REC TOMORROW, January 30st, beginning at 6:00 p.m.**

Participants will learn about the many overall health (including mental health) benefits from doing Yoga exercises, as well as a crash-course on some of the Yoga poses... just to give you an idea!

- Beginning on **Wednesday, January 31st, at 5:30 p.m.**, Ivanie Aubin-Malo from the Cacouna Indian Reserve, will be teaching a 5-week shawl dancing course for **all ages** at the REC. This is a great way for to experience native dance and exercise all at once!

There is a **15-person limit** for this class, so please make sure to call the Health Centre at 735-0636 by January 30th to sign up.

We hope to see many of you there!

À: Membres et résident(e)s de la bande

De: Centre médical

Sujet: Introduction au Yoga Démonstration/Danse de châle

Quand: Les 30 & 31 janvier

Endroit: Centre récréatif

- Jessie Thériault fera une démonstration de yoga au **Centre récréatif, DEMAIN, le 30 janvier, débutant à 18h00.**

Les participants en apprendrons davantage sur les nombreux avantages pour la santé globale (incluant la santé mentale) de faire des exercices de yoga, ainsi qu'un cours accéléré sur certaines des poses de yoga... juste pour vous donner une idée!

- Débutant le **mercredi, 31 janvier, à 17h30**, Ivanie Aubin-Malo de la réserve indienne de Cacouna, enseignera un cours de danse de châle de 5 semaines pour **tous les âges** au Centre récréatif. C'est une bonne façon de faire l'expérience de la danse autochtone et faire de l'exercice en même temps!

Il y a une **limite de 15 personnes** pour ce cours, alors assurez-vous d'appeler le Centre médical au 735-0636 avant le 30 janvier pour vous inscrire.

Nous espérons voir beaucoup d'entre vous là-bas !

