

Oser bouger à sa façon !

Vous aimeriez bouger plus, mais vous ne savez pas par où commencer?

Vous rencontrez un obstacle qui rend la pratique d'une activité physique difficile?

Cette journée thématique est l'occasion de mieux comprendre les bienfaits du mouvement et de découvrir des pistes concrètes pour bouger à votre façon !

fibromyalgielaval.org

450-622-1414

En collaboration avec:



NeuroMotrix



Grâce au soutien financier de:



La ministre responsable du Sport, des Loisirs et du Plein air



**Fibromyalgie
Laval**

La journée Portes ouvertes 2026 Oser bouger à sa façon!

Mardi 17 mars 2026
10 h à 15 h

Centre communautaire St-Joseph
1450, boulevard Pie-X Laval,
Québec, H7V 3C1

Gratuit et ouvert à tous !

**Conférences
Activités physiques adaptées
Kiosques d'informations**

Déroulement de la journée

10 h

Accueil des participants

10 h 30

Conférence: L'activité physique, votre meilleur médicament

Mathilde Lessard, kinésiologue chez NeuroMotrix, vous invite à mieux comprendre comment l'activité physique agit concrètement sur les différents systèmes du corps.

Elle abordera les concepts de la diminution de la masse musculaire ainsi que les notions d'intensité et de progression des mouvements.

À travers des explications accessibles et des exemples pratiques, elle vous aidera à déconstruire certaines idées préconçues sur l'exercice et à découvrir ce que vous pouvez faire dès aujourd'hui pour intégrer davantage de mouvements dans votre quotidien.

Cette conférence s'adresse à tous. Que vous soyez une personne déjà active, en reprise graduelle ou simplement curieuse d'en apprendre davantage, vous y trouverez des repères concrets pour mieux comprendre votre corps et bouger avec confiance.

À la fin de la conférence, Mathilde vous invitera à pratiquer avec elle quelques mouvements de renforcement et d'équilibre. Cela vous donnera l'occasion de tester des exercices simples que vous pourrez refaire à la maison.

12 h

Kiosques d'informations et rencontre avec l'équipe de Fibromyalgie Laval

Entre les deux conférences, profitez d'un moment pour circuler et échanger avec notre équipe et des organismes engagés auprès des Lavallois.

Venez poser vos questions, découvrir des ressources et faire le plein d'information.

12 h 30

Démonstration participative de Qi Gong

Nathalie Longtin, enseignante de Qi Gong et de yoga, sera présente pour échanger avec vous et vous offrir une démonstration de Qi Gong.

Qi Gong se traduit donc par « le travail de l'énergie ». Cette pratique douce combine des mouvements lents, des postures statiques, des exercices de respiration, de la méditation et des étirements.

L'objectif de cette pratique est d'harmoniser le corps et l'esprit, de renforcer l'immunité, d'améliorer la mémoire et d'aider à relâcher les tensions. Le Qi gong est souvent comparé au Tai-chi, mais est considéré plus doux et accessible pour les personnes qui désirent débuter une activité physique.

C'est une belle occasion d'expérimenter une nouvelle activité physique douce et apaisante. Venez l'essayer !

13 h 30

Conférence: L'activité physique en contexte de douleur

Victoria Piché, kinésiologue chez Groupe Promo Santé, vous propose une conférence sur l'activité physique lorsqu'on vit avec de la douleur.

Elle vous aidera à mieux comprendre qu'est-ce que la douleur, les impacts de la sédentarité, les bienfaits du mouvement en contexte de douleur et la respiration comme outil concret de gestion de la douleur.

Cette conférence s'adresse à tout le monde et vise à outiller toute personne qui souhaite mieux comprendre comment intégrer le mouvement de façon sécuritaire et adaptée à sa réalité.

D'une durée d'une heure, la conférence sera suivie d'une courte activité physique adaptée. Vous pourrez y participer à votre rythme, sans pression ni obligation.