

# L'Association pour la santé environnementale du Québec

**Samedi, le 23 octobre**  
Atelier :

**Saturday, 23 October**  
Workshop:

**L'exercice et l'hypersensibilité  
environnementale**  
par Véronique Riopel physiothérapeute

**Environmental Sensitivity/Multiple Chemical  
Sensitivity and Exercise**  
by Véronique Riopel physiotherapist

Par le biais de cette séance pratique d'exercices, vous apprendrez le genre d'exercices à favoriser ainsi que l'intensité souhaitée. Vous apprendrez aussi à maintenir une bonne posture pendant les mouvements et à respirer de façon appropriée.

Throughout this practical exercise session, you will learn the kind of exercises beneficial for your condition and the intensity at which they should be done. You will also learn to adopt a good posture during the exercises and to breathe correctly.

[Cliquez pour télécharger un pdf avec plus de détails](#)

[Click to download pdf for further details](#)

de 10h00 à 12h00  
Endroit: Résidence des Écores, première étage -  
"salle communautaire"  
1800 boulevard Cartier Est  
Laval H7G 4R6

From: 10 AM to 12 PM.  
Venue: Résidence des Écores, first floor - "salle  
communautaire"  
1800 boulevard Cartier Est  
Laval H7G 4R6

[Visiter nos site web!](#)

[Visit our website!](#)

**R.S.V.P 514-683-5701**

**R.S.V.P. 514-683-5701**

**Association pour la santé environnementale du Québec**  
**Environmental Health Association of Quebec**  
[www.aseq-ehaq.ca](http://www.aseq-ehaq.ca)

[Forward email](#)



Try it FREE today.

This email was sent to alanavine.ehaq@gmail.com by [office@aseq-ehaq.ca](mailto:office@aseq-ehaq.ca) |  
[Update Profile/Email Address](#) | Instant removal with [SafeUnsubscribe™](#) | [Privacy Policy](#).

Environmental Health Association of Quebec | 6 Trianon | Dollard-des-Ormeaux | Quebec | H9A 2H8 | Canada