

## **DIMANCHE 29 MARS**

### **Brunch : Vivre et respirer**

Heure : 10 h 30 à 13 h

Endroit : Cercle culturel de l'amitié

Coût: Adulte 30 \$ Étudiant 15 \$

Gratuit pour les 5 ans et moins

Billets en vente : ☎ 418 724-2437

✉ respir@globetrotter.net

### **Exposition de photos artistiques (Moïra et André Marion)**

Pendant le brunch

## **LUNDI 30 MARS**

### **Exposition de photos artistiques (Moïra et André Marion)**

Endroit : Grand Séminaire (ancienne chapelle) – 3<sup>e</sup> étage

Heure : 13 h à 16 h

## **MARDI 31 MARS**

### **Rencontre vers soi**

#### **avec Gervais St-Laurent et Ghinos Lepage**

Sujet : Fais-toi un devoir de te donner aujourd'hui « Moments de plaisir »

Endroit : Grand Séminaire, salle A-101

Heure : 19 h (1 h à 1 h 30 d'interaction)

Coût : Contribution volontaire

## **MERCREDI 1<sup>er</sup> AVRIL**

### **Exposition de photos artistiques (Moïra et André Marion)**

Endroit : Grand Séminaire (ancienne chapelle) – 3<sup>e</sup> étage

Heure : 13 h à 16 h

## **JEUDI 2 AVRIL**

### **Journée du pain partagé : Partageons ensemble cette valeur profonde, le don**

La population est invitée à se procurer du pain et à le déposer à la sortie des épiceries partenaires de RESPIR. Ce pain sera ensuite distribué aux personnes dans le besoin par Moisson Rimouski-Neigette.

Endroit : Dans 5 grands marchés

d'alimentation de la Ville (voir verso page)

Heure : De 8 h 30 à 16 h 30

## **DIMANCHE 5 AVRIL**

### **Cueillette d'eau de Pâques**

Rassemblement à l'arrière de l'église St-Robert dans le stationnement et départ à 4 h 30 du matin (apporter contenant et lampe de poche).

Durée : Environ 1 heure

Au retour, **léger** déjeuner au sous-sol de l'église St-Robert.

Coût : Contribution volontaire

Pour information : Chevaliers de Colomb,  
Conseil 13423 ☎ 418 730-2516

## **MERCREDI 8 AVRIL**

### **Atelier : Comment et pourquoi prendre soin de soi avec madame Claudia Bur, réflexologue, naturothérapeute, massothérapeute**

Endroit : Grand Séminaire, salle A-101

Heure : 13 h 30

Coût : Contribution volontaire

« Vivre et respirer ». Tel est le thème du Festival du Printemps 2026 et telle est aussi l'aspiration profonde de la plupart des personnes qui participent aux activités de RESPIR. En ces temps que nous vivons, tant de réalités imprévues de ce siècle et de ce monde nous inquiètent et nous oppressent. Aussi, un jour ou l'autre, qui n'a pas ressenti ce besoin de parvenir à se libérer de ce qui l'étouffe afin de pouvoir « vivre et respirer » plus à son aise?

Et puisqu'après plus de 15 ans d'existence, c'est RESPIR lui-même qui est à l'honneur du Festival, l'occasion se présente à nous de prendre conscience que lui aussi voudrait bien pouvoir « vivre et respirer ». En effet, ce serait une grave erreur de prendre RESPIR pour acquis car, d'une année à l'autre, son avenir réapparaît toujours incertain malgré les efforts déployés et la générosité exprimée qui sont tout juste suffisants pour agir tel un respirateur artificiel. Que faire alors? En fait, il suffirait de bien peu de choses. Si chacun.e des membres de RESPIR se décidait à recruter ne serait-ce qu'un nouveau membre dans son entourage et à solliciter ne serait-ce qu'une personne donatrice de sa connaissance, la situation deviendrait vite différente: RESPIR pourrait davantage « vivre et respirer » par lui-même. Tenez-vous vraiment à RESPIR et à sa mission? Soyons conscient.e.s qu'il ne pourra jamais être plus vivant que ses membres et que, par conséquent, sa santé et son avenir reposent entre nos mains.

Alors, agirons-nous toutes et tous ensemble pour qu'il puisse enfin, lui aussi, « vivre et respirer » plus à son aise?

Pierre Choquette pour RESPIR  
Président du C.A.

**DIMANCHE 12 AVRIL**

Spectacle musical de clôture  
Avec Vitalie Beaulieu et Martin Lemarbre  
Heure : 13 h 30  
Endroit : Cercle culturel de l'amitié  
Coût : 30 \$  
Billets en vente : ☎ 418 724-2437

*Le Festival du  
printemps est une  
réalisation de  
l'organisme*



*Pour informations  
RESPIR  
49 St-Jean-Baptiste Ouest, Rimouski  
☎ 581 672-1298  
Site web : [respir.ca](http://respir.ca)  
Adresse courriel :  
[respir@globetrotter.net](mailto:respir@globetrotter.net)*

*Avec la  
collaboration des  
partenaires suivants :*

Alignement PMM  
Boutique Pot Pourri  
Chevaliers de Colomb, Conseil 13423  
Gervais St-Laurent et Ghinos Lepage  
La Maison Fleurie  
Marché d'alimentation IGA- rue Sirois  
Marché d'alimentation IGA-boul. Jessop  
Marché d'alimentation Métro GP  
Marché d'alimentation Super-C Sirois  
Marché d'alimentation Super-C  
Moisson Rimouski-Neigette  
Quincaillerie Home Hardware  
Restaurant Haute-Ville

*Merci à nos  
généreuses et  
généreux  
collaboratrices et  
collaborateurs*

**FESTIVAL  
DU PRINTEMPS  
15<sup>e</sup> édition  
29 mars au 12 avril  
2026**

**Sous le thème  
VIVRE ET RESPIRER**

