



## Nos meilleurs vœux pour 2022 – Ensemble en santé

Cette année, les fêtes de fin d'année et l'arrivée de la nouvelle année sont gages de renouveau et de perspective d'un retour à la normale. La vie continue, et nous apprenons toutes et tous à embrasser les détours improbables et inattendus qu'elle nous réserve.

### Un(e) réceptionniste recherché(e) !

Nous sommes à la recherche d'une personne dévouée qui souhaite contribuer à la croissance de notre organisation et au maintien de son excellente réputation. Si vous êtes bilingue et diplômé(e) d'étude secondaire à la recherche d'un poste offrant de grandes possibilités d'avancement, veuillez consulter notre site Web ([csvm.ca](http://csvm.ca)) sous l'onglet CARRIÈRE pour plus de détails.



### Prix d'excellence en affaires - MRC Memphrémagog Prix 2021 OMER

CSVM a été un finaliste lors de la Soirée 2021 de la Chambre de commerce Memphrémagog qui célèbre l'excellence entrepreneuriale. Trente-neuf entreprises représentant les 17 municipalités de la MRC, dont Ayer's Cliff, étaient finalistes. Nous félicitons La Pinte d'avoir remporté le prix pour Ayer's Cliff.



### Rencontrez les personnes qui contribuent à notre mieux-être

**Karine Giroux** instructrice de Pilates (Formation Ann McMillan Pilates) au Centre mieux-être et massothérapeute certifiée. Le Pilates est constitué d'une série d'exercices qui renforcent les abdominaux, le dos, les jambes et les bras, en accordant une attention particulière au rythme de la respiration. Il s'agit d'une approche qui part du centre du corps. Tous les exercices sont effectués avec aisance et contrôle de la fluidité, favorisant ainsi l'alignement de l'ensemble du corps. Le Pilates peut être pratiqué au sol, à quatre pattes, debout ou sur divers appareils - tous les mouvements sont sans impact. **Venez la rejoindre pour un cours. Communiquez avec le Centre de mieux-être au 819 867-0066 ou à [mieux-etre@csvm.ca](mailto:mieux-etre@csvm.ca).**



**François Landry** est un massothérapeute certifié, membre de la Fédération québécoise des massothérapeutes (FQM), une fédération qui assure à la clientèle des services de haute qualité. François, résident et bénévole de longue date à Ayer's Cliff, offre ses nombreux services au CSVM depuis 2019. Il propose les services de massages et de soins personnels suivants : • Californien • Suédois • Deep tissue • Lomi-lomi • Réflexologie • Points Trigger • Fascia thérapie • Chaînes myofasciales • Soins Marma Chikitsa (soins énergétiques issu de l'ayurvéda). Il se fera un plaisir de vous recevoir au CSVM dans un cadre confortable et hygiénique favorable à la détente et au processus de guérison.

**Prenez rendez-vous avec François en téléphonant au 819-838-1082, appuyez sur le 0, et laissez un message pour être rappelé.**

Merci d'avoir choisi le Centre de santé et de votre soutien continu.