

Conférences par Jacqueline Gareau

L'équilibre pour une santé globale. Bouge et crée ta vie



Mon message est le même que celui d'Albert Einstein : « La vie c'est comme conduire un vélo, pour garder son équilibre on doit toujours avancer. » La mobilité est essentielle au bon maintien de notre être tant au niveau physique que psychique.

Jacqueline Gareau, olympienne, gagnante de plusieurs marathons de niveau international dans les années 80, offre une conférence des plus intéressantes afin de vous inspirer à prendre les décisions importantes qui amèneront la satisfaction nécessaire pour continuellement avancer dans la vie, tout en étant en union corps, âme et esprit. Un corps sain dans un esprit sain.

D'une durée d'environ **60 à 90 minutes**, selon le besoin, Jacqueline Gareau saura intéresser et motiver tous et chacun, autant les adolescents que les adultes. L'accent est mis sur la persévérance, la discipline, la passion et la réalisation de ses rêves. La conférence se termine par une période de questions. Pour plus de détails, consultez jacquelinegareau.com.

Quelques-uns des points abordés :

- Prendre les bonnes décisions : bien manger, couper les temps d'ordinateur ou de télévision
- Se donner des buts précis à court, moyen et long termes
- Recourir aux personnes ressources
- Être vigilant avec ses pensées, c'est-à-dire être positif et ne pas entretenir les émotions négatives, sources de nos malaises et maladies
- Être à l'écoute de son corps afin de rester en santé
- Garder un bel équilibre, travail, relations familiales, sport, loisirs et relaxation



Les exploits de Madame Gareau en course à pied sont complètement stratosphériques, tout comme ses magnifiques qualités humaines. Elle est gentille, humble, accessible, enjouée et possède une énergie positive contagieuse.

*Alvaro Cueto Muñoz,
enseignant du Collège Notre-Dame-de-Lourdes*

Voici quelques-uns des exploits de Jacqueline Gareau :

Gagnante de neuf marathons dont :

- Montréal en 1979 (2 h 40 min 56 s)
- Montréal en 1987 (2 h 32 min 50 s)
- Boston en 1980 (2 h 34 min 28 s)
- Los Angeles 1984 (2 h 31 min 57 s)

De plus :

- Cinquième au marathon des Championnats mondiaux d'athlétisme en 1983 (2 h 32 min 35 s)
- 1979-1984 Détentrice du record canadien du marathon (2 h 29 min 27 s)
- 1984 Membre de l'équipe canadienne aux Jeux olympiques de Los Angeles
- 1991 Intronisée au Temple de la Renommée des coureurs sur route au Canada
- 1995 Intronisée au Temple de la Renommée des sports du Québec
- 2000 Nommée marathonnienne du siècle au Canada
- 2012 Intronisée au Temple de La Renommée de la course sur route du Mont-Washington
- 2019 Intronisée au Temple de La Renommée d'athlétisme Canada