

## Yoga du rire & du bonheur

5 & 19 juillet / 9 & 23 août  
9h à 10h

Venez rire et faire naître une plus grande joie de vivre.  
Exercices simples pour déclencher le rire, suivis de respirations douces.

**Avec inscription**

## Dîners Bla Bla

pour être plus heureuse

**6 juillet:** Lâcher prise

**13 juillet :** Santé & bien-être des femmes

**20 juillet :** Parlons cholestérol

**10 août:** Contribution des femmes au développement

**17 août:** Comment m'affirmer !

**24 août:** Comment gérer mon stress

**31 août:** L'accès à la santé

## Exercices relax du matin

### Les mercredis matins

9h à 10h

Venez démarrer votre journée sur un rythme détendu grâce aux exercices relax du matin. Un mélange de yoga, chi-gong, auto-massage et méditation. Apportez tapis et couverture.

Avec inscription pour les nouvelles femmes.

**Dans le gazebo du parc des Vétérans**



## Sentiers à découvrir à Baie-des-Sables

Tous les mardis (10,17,24,31 juillet - 14 & 28 août)  
9h à 10h Rdv au Centre à 8h30 (co - voiturage)

Venez marcher dans les sentiers de Baie-des-Sables, accompagnées de Carole Labrie. Deux distances offertes au choix. S'équiper de bâtons de marche, bonnes chaussures et bouteille d'eau.

**Avec inscription**

## Zakya Abounaidane Arès Intervenante Psycho



Elle rêvait de liberté et de justice, à l'âge de 38 ans, Zakya est venue immigrer au Canada, avec ses deux enfants. Grande féministe qui a fait ses preuves. À l'aube de sa retraite, elle nous livre les secrets de ces femmes d'ailleurs. Elle nous fait voyager à travers ses thématiques, sur les huiles, le bien-être de soi, la cuisine et les trésors de la beauté au féminin. Aimante de la nature, Zakya s'est installée au Domaine des Appalaches. Dans notre centre, elle vous offre un échange de culture et l'ouverture sur un autre monde.

**Le Centre des femmes sera fermé du 24 juillet au 6 août inclusivement**

## Programmation Juillet Août 2018



## Centre des femmes MRC du Granit

3791 rue Villeneuve, Qc,  
Lac-Mégantic, G6B 2B3

819.583.4575

877.583.4575

cfemmes@axion.ca  
centredesfemmesdugranit.com



## Juillet 2018

### Atelier : Huiles & senteurs énergisantes

6 juillet

9h30 à 11h30

L'énergie représente la force en action. Les humains ont appris à exploiter les énergies présentes dans la nature, tel que le vent, les chutes d'eau, le feu. Aujourd'hui, nous allons voir et comprendre ensemble les huiles et les encens qui amènent et stabilisent cette énergie d'origine divine à l'intérieur de nos maisons.

**Avec inscription**

### Atelier : Mandalas

12 juillet

9h30 à 11h30

Reconnu pour provoquer divers effets thérapeutiques, le mandala permet de se recentrer, de vivre le moment présent, de réduire le stress et de lâcher prise. C'est aussi une forme de méditation guidée, afin de promouvoir la paix et l'équilibre dans notre vie.  
Pas besoin de savoir dessiner!



**Avec inscription**

### Soirée "Entre Chien et Loup"

12 juillet

**Rendez-vous au Centre à 19h, marche jusqu'au Parc des Vétérans toutes ensemble.**

**Le concert débute à 20h00**

Les concerts proposent des prestations musicales en plein air, gratuitement, tous les jeudis de l'été dans le parc des Vétérans. Ces spectacles offrent à leur auditoire une programmation variée, composée d'artistes locaux et de talents émergents de la scène musicale.

**Avec inscription**

### Cuisine d'été

20 juillet - 10h30 à 13h30

Cuisinons de bonnes salades bien fraîches ! Un BBQ sera présenté dans différentes saveurs. À nos fourchettes ! **Avec inscription**



## Août 2018

### Atelier : "Capteur de rêves"

7 août - 9h30 à 11h30

à la place "Éphémère" à la gare  
5490 rue de la Gare

Découvrez l'importance du rêve pour les Premières Nations. Puis, apprenez à fabriquer votre capteur de rêves issu de vos rêves intérieurs, à l'aide de matériaux provenant de la nature. Tout le matériel est fourni.

**Avec inscription**



### Cuisine Haïtienne

10 août - 10h30 à 13h30

Ensemble, nous reproduirons de bons plats haïtiens en passant par le riz parfumé qui nous transportera dans ce pays des îles.

**Avec inscription**

### Journée à la plage Baie-des-Sables

16 août - rdv au Centre à 9h30, retour à 16h30 (co-voiturage)

Venez-vous amuser lors d'une journée à la plage de Baies-des-Sables. Nage, bronzage, kayak, jasette et jeux de plage sont au programme. Apportez votre "kit" de plage et votre lunch. Un service de restauration est disponible sur place.

Vive l'été ! **Avec inscription**

### Atelier : Cueillette de plantes

21 août - 8h30 à 14h30

Venez découvrir les plantes médicinales et leurs nombreuses propriétés au cœur même de Lac-Mégantic. Balade au centre-ville, cueillette et transformation.  
Apportez votre lunch froid, bouteille d'eau, chapeau, et de bonnes chaussures pour marcher.

**Avec inscription**



### Pique-nique / BBQ, soirée feu de camp

29 août Rdv au Centre à 16h  
retour à 22h (co-voiturage)

Venez profiter d'une belle soirée autour d'un magnifique feu de camp, pique-niquer, écouter des histoires et chanter ensemble à **la base plein air**. Apportez votre viande pour BBQ et vos breuvages. Le Centre fournit les accompagnements.

**Avec inscription**



### Atelier Santé & Bien-être : Le sommeil

30 août - 9h30 à 11h30

Se donner la permission de dormir tant et aussi longtemps que le corps le réclame ! Venez apprendre à bien dormir : comment créer un environnement favorable ; la structure, les fonctions et les bienfaits du sommeil ; vaincre et dédramatiser l'insomnie. Faites de votre sommeil le meilleur allié de votre santé et de votre bien-être.