

CENTRE DES FEMMES DE LA MRC DU GRANIT



**PROGRAMMATION
SEPTEMBRE & OCTOBRE
2025**



INFORMATIONS PERTINENTES

NOTRE HORAIRE RÉGULIER

Pour les mois de **septembre et octobre**, l'horaire actuel sera maintenu. Le milieu de vie sera ouvert les **mardis de 10 h à 16 h**, les **mercredis et jeudis de 9 h à 16 h**, ainsi que les **vendredis de 9 h à 15 h**.

YOGA

Le yoga au parc des Vétérans se poursuivra jusqu'au 16 octobre inclusivement.

Qu'il fasse beau ou mauvais, nous serons présentes ! En cas de conditions météorologiques extrêmes, un avis sera publié sur notre page Facebook. Pensez à vous habiller en fonction de la température.

Le premier cours de yoga à la salle Bestar du CSM aura lieu le jeudi 23 octobre, de 10h00 à 11h00.

LES ATELIERS À VAL-RACINE

ATELIERS DE MUSIQUE ET D'ÉCRITURE : DE RETOUR EN OCTOBRE

Le Centre des femmes de la MRC du Granit vous invite à participer à ses ateliers de musique et d'écriture offerts chaque semaine au bureau municipal de **Val-Racine, situé au 2991, chemin St-Léon**. Les lundis de 13 h 30 à 15 h, laissez-vous porter par la musique dans un espace stimulant pour la mémoire, la coordination, la créativité et l'écoute. Puis, les mercredis à la même heure, prenez part aux ateliers d'écriture, une belle occasion de libérer votre imagination, d'explorer votre voix intérieure et de créer des liens dans un cadre chaleureux et accueillant.

MARCHE MONDIALE DES FEMMES

MARCHE MONDIALE DES FEMMES

Samedi 18 octobre, des femmes se réuniront dans la ville de Québec pour la Marche mondiale des femmes. Trente ans après la Marche Du pain et des roses, nous nous mobiliserons ensemble pour revendiquer nos droits et affirmer notre engagement à dénoncer les injustices qui touchent les femmes d'ici et d'ailleurs.
Détails à venir.

ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE



RE-VISITER SA VIE AVEC COMPASSION ET COURAGE

Le mercredi 3 septembre de 13h30 à 14h30, en collaboration avec Dominique Gratton de L'Accorderie. Cet atelier présente le programme Re-visiter sa vie avec compassion et courage, qui invite à porter un regard sur chaque étape de sa vie. Il sera possible de s'inscrire auprès de Dominique pour faire partie d'un groupe fermé qui se réunira une fois par mois pendant 9 mois au Centre des femmes. Cette rencontre permet de survoler le contenu avant de s'engager à long terme.

LES 4 ACCORDS TOLTÈQUES

Le vendredi 5 septembre, de 13h30 à 15h. Découvre quatre principes simples et puissants pour alléger ton esprit, mieux te comprendre et te libérer du regard des autres. Un espace bienveillant pour réfléchir, échanger et avancer à ton rythme.

Dîner Blabla: Tous les jours de 12h à 13h

Apportez votre repas et venez manger avec nous!



ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE

DISCUSSION AUTOUR DE LA TABLE

Le mardi 9 septembre, de 13h30 à 15h. Un moment pour ralentir, t'arrêter et te recentrer. À travers des échanges, des exercices simples et des réflexions guidées. Cet atelier t'invite à aller à la rencontre de toi-même, à écouter tes besoins et à cultiver une relation bienveillante avec qui tu es vraiment.

ATTRAPES TES RÊVES !

Les mercredi 10 et 17 septembre, de 13h30 à 15h30. Viens créer ton propre capteur de rêve. Guidée pas à pas, tu tisseras une toile qui, selon la tradition autochtone, emprisonne les mauvais rêves et laisse passer les beaux. L'atelier se déroulera en 2 séances et le groupe doit être composé d'un maximum de 10 participantes.

LES CLÉS DE L'ÉCOUTE

Le vendredi 12 septembre, de 13h30 à 14h30. Écoute autrement des extraits musicaux et apprécie leur beauté.

JOURNÉE ÉCHANGE DE VÊTEMENTS

Le mardi 16 septembre, de 13h30 à 19h. Passe-nous voir au Centre des femmes pour une journée d'échange de vêtements : une belle occasion de donner une seconde vie à tes vêtements et renouveler ta garde-robe.

UN MOMENT POUR MOI

Le vendredi 19 septembre, de 13h30 à 15h. Viens vivre un moment d'exploration de soi, à travers la musique, le mouvement, la respiration et les sons.

CERCLE DE LECTURE

Le mardi 23 septembre, de 13h30 à 14h30. Pas de livre imposé, pas de pression ! Viens parler de ce que tu lis, de ce qui t'a marqué ou simplement écouter les autres. Un moment d'échange authentique autour de la lecture.

SOINS MAISON : DÉODORANT & DENTIFRICE

Le mercredi 24 septembre, de 13h30 à 15h. Viens découvrir comment fabriquer toi-même une pâte à dents et un déodorant 100 % naturels, faciles à réaliser, économiques et respectueux de ta santé et de l'environnement.

CONFÉRENCE AVEC MARYSE BOUCHER

Le mardi 30 septembre, de 10h à 12h. « Quelle est ta relation avec l'argent ? » Certifiée thérapeute et accompagnatrice vers le mieux-être, Maryse Boucher offrira une conférence qui te permettra de ressortir avec des outils pour améliorer ton bien-être au quotidien.

INITIATION AUX DANSES DU MONDE

Le mardi 30 septembre, de 13h30 à 15h. Embarque pour un voyage rythmé à travers les danses traditionnelles de différentes cultures ! Cet atelier t'invite à découvrir des styles variés, des mouvements expressifs et l'énergie unique de chaque danse.

Diner Blabla: Tous les jours de 12h à 13h

Apportez votre repas et venez manger avec nous!



SEPTEMBRE

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

2

Centre des femmes
FERMÉ
Fête du travail

3

Yoga Oncologie
10h00 à 11h00

**Re-visiter sa vie avec
compassion et courage**
13h30 à 14h30

4

**Yoga au Parc des
Vétérans**
10h00 à 11h00

Après-midi Tricot
13h30 à 15h

5

Les 4 accords toltèques
13h30 à 15h

9

**Discussion autour de la
table**
13h30 à 15h

10

Yoga Oncologie
10h00 à 11h00

Attrape tes rêves !
13h30 à 15h30

11

**Yoga au Parc des
Vétérans**
10h00 à 11h00

Après-midi Tricot
13h30 à 15h

12

ViActive
11h00 à 12h00

Les clés de l'écoute
13h30 à 14h30

16

**Journée échange de
vêtements**
13h30 à 19h

17

Yoga Oncologie
10h00 à 11h00

Attrape tes rêves !
13h30 à 15h30

18

**Yoga au Parc des
Vétérans**
10h00 à 11h00

Après-midi Tricot
13h30 à 15h

19

ViActive
11h00 à 12h00

Un moment pour moi
13h30 à 15h

23

Cercle de lecture
13h30 à 14h30

24

Yoga Oncologie
10h00 à 11h00

**Soins maison : déodorant
& dentifrice**
13h30 à 15h

25

**Yoga au Parc des
Vétérans**
10h00 à 11h00

Après-midi Tricot
13h30 à 15h

26

ViActive
11h00 à 12h00

30

**Conférence sur le mieux-
être au quotidien**
avec Maryse Boucher
10h à 12h

**Initiation aux danses du
monde**
13h30 à 14h30

1

Yoga Oncologie
10h00 à 11h00

**Démystifier la
fibromyalgie**
13h30 à 15h

2

**Yoga au Parc des
Vétérans**
10h00 à 11h00

Après-midi Tricot
13h30 à 15h

3

ViActive
11h00 à 12h00

Jeux d'écriture
13h30 à 15h

OCTOBRE

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

7

Shinrin Yoku
13h30 à 15h

8

Yoga oncologie
10h00 à 11h00

Discussion autour de la table
13h30 à 15h

9

Yoga au Parc des Vétérans
10h00 à 11h00

Après-midi Tricot
13h30 à 15h00

10

ViActive
11h00 à 12h00

Cahier créatif
13h30 à 15h

14

Centre des femmes
FERMÉ
Reprise de congé de l'Action de Grâce

15

Peinture sur citrouille
13h30 à 15h

16

Yoga au Parc des Vétérans
10h00 à 11h00

Après-midi Tricot
13h30 à 15h00

17

ViActive
11h00 à 12h00

Un moment pour moi
13h30 à 15h

21

Conférence sur le mieux-être au quotidien
avec Maryse Boucher
10h à 12h

Partage-moi ta recette !
13h30 à 15h

22

Yoga Oncologie
10h00 à 11h00

Conférence Ayurvédâ
avec Benoit Clément
13h30

23

Yoga au CSM
Salle Bestar
10h00 à 11h00

Après-midi Tricot
13h30 à 15h

24

ViActive
11h00 à 12h00

28

Remue-Ménages
avec Michèle Lauzé
13h30 à 15h

29

Yoga Oncologie
10h00 à 11h00

Méditation pleine conscience
13h30 à 14h30

30

Yoga au CSM
Salle Bestar
10h00 à 11h00

Après-midi Tricot
13h30 à 15h

31

ViActive
11h à 12h

Célébrons l'Halloween
12h à 14h30

ACTIVITÉS D'OCTOBRE

DÉMYSTIFIER LA FIBROMYALGIE

Le mercredi 1er octobre, de 13h30 à 15h. Conférence pour mieux comprendre la fibromyalgie, offerte par un intervenant de l'Association de la fibromyalgie de l'Estrie, afin de sensibiliser aux réalités de cette maladie.

JEUX D'ÉCRITURE

Le vendredi 3 octobre, de 13h30 à 15h. Exercices d'écriture sous forme de jeu pour découvrir sa plume. Interactif et amusant.

SHINRIN YOKU

Le mardi 7 octobre, de 13h30 à 15h. Viens vivre l'expérience méditative d'un bain de forêt où les 5 sens sont mis en éveil pour une profonde détente. Départ à 13h30 du CSM pour une marche dans les sentiers situés à l'arrière du bâtiment.

DISCUSSION AUTOUR DE LA TABLE

Le mercredi 8 octobre, de 13h30 à 15h. Un moment pour ralentir, t'arrêter et te recentrer. À travers des échanges, des exercices simples et des réflexions guidées. Cet atelier t'invite à aller à la rencontre de toi-même, à écouter tes besoins et à cultiver une relation bienveillante avec qui tu es vraiment.

CAHIER CRÉATIF

Le vendredi 10 octobre, de 13h30 à 15h. Par le biais du collage, du dessin, de l'écriture et de la peinture, viens créer ton cahier personnel.

PEINTURE SUR CITROUILLE

Le mercredi 15 octobre, de 13h30 à 15h. À l'occasion de l'Halloween, viens peindre ta citrouille selon ton style et ton imagination. Un moment simple et agréable pour célébrer l'automne.

UN MOMENT POUR MOI

Le vendredi 17 octobre, de 13h30 à 15h. Viens vivre un moment d'exploration de soi, à travers la musique, le mouvement, la respiration et les sons.

CONFÉRENCE AVEC MARYSE BOUCHER

Le mardi 21 octobre, de 10h à 12h. « Comment réussir le lâcher-prise face à un trop plein émotionnel ? » Certifiée thérapeute et accompagnatrice vers le mieux-être, Maryse Boucher offrira une conférence qui te permettra de ressortir avec des outils pour améliorer ton bien-être au quotidien.

PARTAGE-MOI TA RECETTE !

Le mardi 21 octobre, de 13h30 à 15h. Viens partager ta recette préférée ! Un moment chaleureux pour échanger nos recettes, nos astuces culinaires et repartir avec plein d'idées savoureuses à tester à la maison.

Dîner Blabla: Tous les jours de 12h à 13h
Apportez votre repas et venez manger avec nous!



ACTIVITÉS D'OCTOBRE

CONFÉRENCE AYURVÉDA AVEC BENOÎT CLÉMENT

Le mercredi 22 octobre, de 13h30 à 15h. Un atelier pour mieux comprendre l'élément EAU et ses émotions inconscientes. Benoît Clément nous guide pour apprivoiser notre sensibilité, répondre à nos besoins affectifs et grandir en amour de soi.

REMUE-MÉNINGES

Le mardi 28 octobre, de 13h30 à 15h, avec Michèle Lauzé. Une activité amusante qui vise à stimuler la réflexion, la mémoire et la créativité des participantes.

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Le mercredi 29 octobre, de 13h30 à 14h30. La méditation pleine conscience est une pratique qui consiste à être présente et attentive au moment présent, sans jugement.

CÉLÉBRONS L'HALLOWEEN

Le vendredi 31 octobre, de 12h à 14h30. Le Centre des femmes t'invite à venir dîner pour célébrer l'Halloween ensemble. Le déguisement est requis pour ajouter à la magie du dîner et de la journée, alors sors ton chapeau de sorcière, ton masque ou ton idée la plus originale.



LES ACTIVITÉS RÉCURRENTES

APRÈS-MIDI TRICOT

Tous les jeudis, au Centre des femmes, de 13h30 à 15h
Apportez votre laine, vos broches et tricotons ensemble! Ou venez simplement discuter tout en dégustant un bon café.

YOGA

Tous les jeudis, de 10h à 11h, au Parc des Vétérans.
Bienvenue à toutes les membres du Centre des femmes!
Apportez votre tapis, couverture, bouteille d'eau...



YOGA ONCOLOGIE

Tous les mercredis, au Centre des femmes, de 10h à 11h.
Pour les femmes de la MRC du Granit atteintes du cancer du sein.



VIACTIVE

Tous les vendredis, au Centre des femmes, de 11h à 12h.
Des exercices qui travaillent la posture pour éviter les blessures et les chutes.



DINER BLABLA

Tous les jours, au Centre des femmes, de 12h à 13h.
Vous êtes toutes invitées à apporter votre repas et venir manger avec nous!



Attention! Occasionnellement, certaines activités récurrentes pourraient être annulées ou modifiées! Veuillez vous référer au calendrier de la programmation.

**Horaires du milieu de vie
Centre des Femmes de la MRC du Granit**

Lundi: Toujours fermé le lundi!

Mardi: 10h00 à 16h00

Mercredi: 9h00 à 16h00

Jeudi: 9h00 à 16h00

Vendredi: 9h00 à 15h00



Le Centre est accessible aux personnes à mobilité réduite.

Un merci
chaleureux à nos
partenaires
majeurs!

**Santé
et Services sociaux**

Québec



**Centraide
Estrie**



3791, rue Villeneuve, Lac-Mégantic, QC G6B 2B3
info@centredesfemmesdugranit.com / centredesfemmes.com
819 583-4575 ou sans frais au 1 877 583-4575

Merci infiniment à toutes nos membres!
C'est toujours un immense plaisir de vous voir et de vous
accueillir!

