



Activités récurrentes

Inscription obligatoire à toutes les activités



Dîners

Bla Bla

Du mardi au vendredi de 11 h à 13 h

Zumba avec Marie-Ève Therrien

Mercredis - 11 h à 12 h

Ce cours propose des chorégraphies de Zumba axées sur l'équilibre, l'amplitude des mouvements et la coordination.



Tricot & Café rencontre

Mercredis - 13 h 30 à 15 h

Apportez votre laine, vos broches et tricots ensemble ou venez simplement jaser tout en dégustant un café.



Yoga dans toutes ses versions

Mardis - 9 h à 10 h + 10 h 15 à 11 h 15

Venez découvrir les bienfaits de cette technique qui travaille en douceur les fascias, muscles, etc. Améliore l'équilibre, la circulation sanguine et lymphatique, soulage les tensions musculaires.



Exercices d'étirement

Vendredis - 9 h 30 à 10 h 30

Des étirements tout en douceur pour retrouver énergie et souplesse.



Voyage sonore à travers nos voix

Mardi 14 & 28 mars ainsi que Mercredi 12 avril - 13 h à 14 h

Créons des rencontres avec soi et les autres à travers nos voix.



Méditation avec Sylvie

Jeudi 16 mars & Mardi 27 avril - 10 h à 11 h

Sylvie Bilodeau diplômée de l'école Satyam Hatha Yoga vous invite à une méditation guidée.



Horaire du Centre

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Ouverture	8 h 30	10 h 30	9 h	9 h
Dîner Blabla	11 h à 13 h	11 h à 13 h	11 h à 13 h	11 h à 13 h
Fermeture	16 h	16 h	16 h	16 h

Le Centre est adapté aux besoins des mamans : table à langer, chaise haute, coin jouets, etc.

Le Centre est accessible aux personnes à mobilité réduite.

Notre bibliothèque est ouverte à nos membres (prêt de livre, DVD, CD) adultes et enfants.

3791, rue Villeneuve, Lac-Mégantic, QC G6B 2B3
cfemmes@axion.ca / centredesfemmesdugranit.com

819 583-4575 / 1 877 583-4575

Centre des femmes de la MRC du Granit



Programmation
Mars / Avril 2023

SUPER DANSE

Buffet chaud et Showcase Comming Up en musique

**JOURNÉE INTERNATIONALE
DES DROITS DES FEMMES**

8 MARS 2023 - 17 H

LÉGION CANADIENNE, LAC-MÉGANTIC

4 avril
2023

À 13 h

MARCHONS !

Le travail invisible,
ça compte !

Point de rencontre à 13 h
au micro-réseau,
près de la place éphémère.

Mardi 7 mars - 13 h 30 à 15 h

Atelier interactif sur les stéréotypes de genre

Cindy Quirion (responsable à la sensibilisation) de La Bouée animera un atelier interactif sur les stéréotypes de genre. Est-ce que la recette pour une épouse parfaite est encore d'actualité?



Mercredi 8 mars - 17 h à 22 h

Fermeture du Centre à 15 h

Journée internationale des droits des femmes

Célébrons la journée internationale des droits des femmes, la Bouée, le Centre des femmes et plusieurs généreux commanditaires vous offrent un souper ainsi qu'une soirée dansante à la Légion Canadienne au coût de 15\$ seulement.

Vous pouvez vous procurer votre billet au Centre des femmes avant le 3 mars.



Jeudi 9 mars - 11 h à 12 h

Chantons des mantras avec Sylvie

Chants millénaires pour calmer le mental et pour faire du bien à la santé globale. Certains mantras apaisent les tensions, d'autres diluent les pensées négatives, d'autres éveillent notre énergie. Nous les chanterons ensemble!



Jeudi 9 mars - 13 h 30 à 15 h

Parcours d'une immigrante

Beaucoup plus que d'une destination voyage: Yadmila Naranjo Almaguer vient nous parler de son pays d'origine Cuba.



Vendredi 10 mars - 13 h à 14 h

Coup de cœur littéraire

Échangeons sur nos coups de cœur littéraires.



Vendredi 10 mars - 13 h 30 à 15 h 30

Parce que le travail invisible, ça compte!

Le 4 avril prochain, l'Afeas régionale de l'Estrie soulignera la Journée du travail invisible Denise Chouinard Martel, militante vient nous informer de cette importante journée.



Mardi 14 mars - 13 h 30 à 15 h

Trucs et échange de semences pour le jardin

Vous avez des semences en surplus? Apportez-les et échangez pour d'autres variétés.



Jeudi 16 mars - 13 h 30 à 15 h

Apprenons à faire des pains naan

Le pain naan est un pain à pâte levée typique de l'Inde, apprenons à le faire à la maison.



Familiprix de Lac-Mégantic est un fier partenaire du Centre des femmes du Granit

Vendredi 14 avril - 11 h 45 à 15 h

Dîner & événement en collaboration avec culture aux aînés

La culture, ça nous fait du bien! À la salle communautaire de Milan, bienvenue à toute la population du Granit. Ateliers créatifs et musique avec Jean-Pierre Blanchette.

Pour dîner, réservation obligatoire 819-583-4575
5\$ pour les 65 ans et plus
10\$ pour les 64 ans et moins



Mardi 18 avril - 13 h 30 à 15 h

La liberté de choisir avec Annie Charron

Est-ce que votre énergie et les pensées que vous nourrissez ont un impact majeur sur vos plus belles aspirations? Venez découvrir comment Annie a utilisé la voix de son cœur pour transformer ses pensées et réaliser ses rêves.



Jeudi 20 avril - 10 h à 11 h

La petite voix, selon Michèle Cyr

A l'aide d'une démarche simple selon le livre de Michèle Cyr découvrons comment avoir recours à notre radar intérieur.



Jeudi 20 avril - 13 h 30 à 15 h

Apprenons à faire des Sigara börek

Apprendre à faire une pâtisserie turque à base de légumes et de fromage.



Vendredi 21 avril - 13 h à 14 h

Danse du monde

Venez explorer différents types de danses.



Mardi 25 avril - 13 h 30 à 15 h

On connaît la chanson

Inspirée de la populaire émission de télévision "On connaît la chanson". Amusons-nous à chanter les paroles manquantes d'une chanson.



Mercredi 26 avril - 13 h 30 à 15 h

Préparation de l'atelier « aROCHEmoiu Sourire »

Ballade sur le bord de la rive pour aller choisir les roches pour l'atelier « aROCHEmoiu Sourire ».



Jeudi 27 avril - 13 h 30 à 15 h

Atelier créatif

Venez décorer une boîte qui vous ressemble.



Vendredi 28 avril - 13 h 30 à 15 h

Suzanne Bizier : Regard sur le jugement

Est-ce que je suis dans le jugement?



Avril 2023

Mardi 4 avril - 13 h à 15 h

Marchons pour la reconnaissance du travail invisible



La reconnaissance et la valorisation du travail invisible sont des enjeux pour l'atteinte de l'égalité entre les femmes et les hommes.

Point de rencontre à 13 h au micro-réseau, près de la place éphémère.

Mercredi 5 avril - 13 h à 14 h

YOGA balles

Venez découvrir les bienfaits de cette technique qui travaille en douceur les fascias, les muscles, améliore l'équilibre, la circulation sanguine et lymphatique. Au plaisir de rouler les balles ensemble!



Mercredi 6 avril - 10 h à 11 h

Les huiles essentielles

À la découverte des différents bienfaits que procurent les huiles essentielles.



Mercredi 6 avril - 13 h 30 à 15 h

Souvenirs en photos

La photo est une forme d'art qui permet de capturer des moments et des émotions importantes. Apportez votre album photo et venez partager un moment qui a été important pour vous.



Jeudi 13 avril - 10 h à 11 h 30

Fabrication de papier 101

Faire du papier à partir de son recyclage.



Jeudi 13 avril - 13 h 30 à 15 h

Atelier de peinture avec Réjeanne Théberge

Découvrir les harmonies de couleurs à partir du cercle chromatique.



Vendredi 14 avril - 13 h à 14 h

Jeux d'écriture

Exercices d'écriture sous forme de jeux pour découvrir sa plume.



Mars 2023

Vendredi 17 mars - 12 h à 14 h

Fêtons la Saint-Patrick

Portons un vêtement ou un accessoire de couleur vert et soulignons la Saint-Patrick. Le Centre vous invite à venir manger une bonne soupe chaude à 12 h.



Mardi 21 mars - 13 h à 14 h

Concert vibratoire

Offrez-vous un temps d'arrêt pour laisser les sons voyager à travers vous et ressentir les effets bénéfiques que procurent les bols tibétains et de cristal, le shruti box, les carillons... *Apportez votre doudou et matelas pour être confortable.



Jeudi 23 mars - 10 h à 11 h 30

L'Ayurveda avec Benoit Clément, le corps et les émotions

Présentation des 5 Éléments de l'Ayurvédā : corps et émotions. Découvrez les principes de base de cette science de la Vie. Les liens entre votre corps et vos émotions, comment les reconnaître et les gérer.



Jeudi 23 mars - 13 h 30 à 15 h

La gymnastique du cerveau avec Madelaine Campeau

Il faut entraîner son cerveau, comme son corps, pour le garder en forme. Avec des exercices faciles et amusants, on le maintient en bonne santé.



Vendredi 24 mars - 11 h à 12 h

Viactive

Des exercices qui travaillent la posture pour éviter les blessures et les chutes



Vendredi 24 mars - 13 h 30 à 15 h

Mandala

Le mandala est un chemin vers la détente et un moyen de se recentrer. Créons notre mandala, interprétons ses couleurs et ses formes.



Mardi 28 mars - 13 h 30 à 15 h

Bricolage de Pâques

Bricolage de Pâques avec Muguette Beaudoin.



Jeudi 30 mars - 10 h à 11 h 30

Ayurveda avec Benoit Clément, le corps et l'alimentation

Découvrez plus en détails les Éléments associés à vos organes, glandes, vos 5 sens. Comment en prendre soin par une alimentation adaptée !



Jeudi 30 mars - 13 h 30 à 15 h

Échange interculturelle, partie de tire d'érable

Partageons notre patrimoine avec des nouvelles arrivantes. Musique, tire d'érable seront au rendez-vous.



Vendredi 31 mars - 13 h à 14 h 30

Votre cahier créatif

Par le biais de l'écriture, du collage, du dessin et de la peinture, venez créer votre cahier personnel.



Mars 2023

Dîner Blabla : Tous les jours de 11 h à 13 h

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7 YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h 10h15 à 11h15 Atelier interactif sur les stéréotypes de genre 13h30 à 15h	Fermeture à 15h 8 Zumba avec Marie-Ève Therrien 11h à 12h Après-midi Tricot et Café rencontre 13h30 à 15h Journée internationale des droits des femmes Venez Célébrer avec nous! 17h à 22h	Ouverture à 10h30 9 Chantons des mantras avec Sylvie 11h à 12h Parcours d'une immigrante 13h30 à 15h	10 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Coup de cœur littéraire 13h à 14h Parce que le travail invisible, ça compte! 13h30 à 15h30
14 YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h 10h15 à 11h15 Trucs et échange de semences pour le jardin 13h30 à 15h Voyage sonore à travers nos voix 13h à 14h	15 Zumba avec Marie-Ève Therrien 11h à 12h Après-midi Tricot et Café rencontre 13h30 à 15h	16 Méditation avec Sylvie 10h à 11h Apprenons à faire des pains naan 13h30 à 15h	17 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Fêtons la Saint-Patrick 12h à 14h
21 YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h 10h15 à 11h15 Concert vibratoire 13h à 14h	22 Zumba avec Marie-Ève Therrien 11h à 12h Après-midi Tricot et Café rencontre 13h30 à 15h	23 L' Ayurveda avec Benoit Clément, le corps et les émotions 10h à 11h30 La gymnastique du cerveau avec Madelaine Campeau 13h30 à 15h	24 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 ViActive 11h à 12h Mandala 13h30 à 15h
28 YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h 10h15 à 11h15 Voyage sonore à travers nos voix 13h à 14h Bricolage de Pâques 13h30 à 15h	29 Zumba avec Marie-Ève Therrien 11h à 12h Après-midi Tricot et Café rencontre 13h30 à 15h	30 L' Ayurveda avec Benoit Clément, le corps et l'alimentation 10h à 11h30 Échange interculturelle partie de tire d'érable 13h30 à 15h	31 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Votre cahier créatif 13h30 à 15h

Avril 2023

Dîner Blabla : Tous les jours de 11 h à 13 h

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
4 YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h 10h15 à 11h15 Marchons pour la reconnaissance du travail invisible 13h à 15h	5 Zumba avec Marie-Ève Therrien 11h à 12h YOGA balles 13h à 14h Après-midi Tricot et Café rencontre 13h30 à 15h	6 Les huiles essentielles 10h à 11h Souvenirs en photos 13h30 à 15h	7 C O N G É
11 C O N G É	12 Zumba avec Marie-Ève Therrien 11h à 12h Voyage sonore à travers nos voix 13h à 14h Après-midi Tricot et Café rencontre 13h30 à 15h	13 Recycler mon publi-sac 10h à 11h Atelier de peinture avec Réjeanne Théberge Découvrir les harmonies de couleurs à partir du cercle chromatique 13h30 à 15h	14 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Dîner & événement en collaboration avec Culture aux aînés à Milan 11h45 à 15h Jeux d'écriture 13h à 14h
18 YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h 10h15 à 11h15 La liberté de choisir avec Annie Charron 13h30 à 15h	19 Zumba avec Marie-Ève Therrien 11h à 12h Après-midi Tricot et Café rencontre 13h30 à 15h	20 La petite voix selon Michèle Cyr 10h à 11h Apprenons à faire des Sigara börek 13h30 à 15h	21 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Danse du monde 13h à 14h
25 YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h 10h15 à 11h15 On connaît la chanson 13h30 à 15h	26 Zumba avec Marie-Ève Therrien 11h à 12h Après-midi Tricot et Café rencontre 13h30 à 15h00 Préparation de l'atelier « aROCHEmoïunSourire » 13h30 à 15h00	27 Méditation avec Sylvie Bilodeau 10h à 11h Atelier créatif 13h30 à 15h	28 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Suzanne Bizier : Regard sur le jugement 13h30 à 15h