



Centre des femmes de la MRC du Granit

3791 rue Villeneuve, Lac-Mégantic, QC G6B 2B3
819 583-4575 / 1 877 583-4575
centredesfemmesdugranit.com
cfemmes@axion.ca

40 ans 1981-2021

Programmation Juillet-Août 2021

Vendredi 6 août

Découvrons
le monde de la
voile et le Lac
dans toute sa
splendeur



Départ du Centre des femmes à 9h30

Horaire du milieu de vie

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h à 12h	Fermé	Milieu de vie	Milieu de vie	Milieu de vie	Milieu de vie
12h à 13h		Dîner Bla Bla	Dîner Bla Bla	Dîner Bla Bla	Dîner Bla Bla
13h à 16h		Milieu de vie	Milieu de vie	Milieu de vie	Milieu de vie



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 livres, DVD, CD) adultes et enfants.

Activités régulières



Inscription obligatoire à toutes les activités

Diners **Bla bla**

Du mardi au vendredi de 11h00 à 13h00.
Voir les exceptions au calendrier

Méditation inspirante - 13 juillet, 10 et 31 août - 13h30 à 15h00

La méditation est de plus en plus répandue pour lutter contre le stress et les troubles du sommeil. Elle favorise la concentration, le mieux-être et renforce le système immunitaire. Les vibrations du cristal sont également utilisées pour favoriser la détente.



Concert vibratoire avec Julie et Sylvie

6 et 8 juillet, 18 août - 9h30 à 11h - et/ou - 13h30 à 15h (voir calendrier)
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.

Café rencontre « À cœur ouvert » 4 et 17 août, 13h30 à 14h30.

Partageons sur des sujets qui touchent le cœur tout en dégustant un café spécialité comme un cappuccino ou un latté.



Yoga dans toutes ses versions - Les mardis matin, 10h à 11h

Sauf les 20 et 27 juillet pour les vacances d'été.

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, mise en forme - Les vendredis matin - 9h30 à 10h30

Sauf les 2, 23 et 30 juillet et le 6 août.

Des étirements tout en douceur pour retrouver énergie et souplesse.

Découverte - Merc. 14 juillet et jeudi 5 août - 10h00 à 11h30

Découvrons les nouveautés qui concernent la santé, le bien-être, les grands mystères de la science et de la spiritualité.



Juillet 2021

Mercredi 7 juillet - 13h30 à 15h00

Contourner les manques qui nous habitent avec Carole Dodier

Discussion sur les états de manque qui nous assaillent et des trucs pour combler le vide intérieur récurrent qui nous empêche d'être heureuse.



Jeudi 8 juillet - 13h30 à 15h00

Le témoignage de Émy

La santé mentale, s'en sortir et avoir une vie pleine de sens! Du chaos à l'harmonie en passant par l'équilibre, Émy nous raconte son cheminement et nous partage une manière saine de vivre qu'elle a développé au cours des dernières années.

Vendredi 9 juillet - à partir de 11h00

Cuisine rafraichissante.

Cuisine légère et fraîche, facile à faire durant cette période chaude.



Mardi 13 juillet - 18h30

Jam vibratoire

En collaboration avec la Place éphémère, le Centre des femmes vous invite au Parc des vétérans, apportez vos instruments et venez -jammer-!



Mercredi 14 juillet - 9h30 à 11h00

Découverte - Les chemins du sacré

Frédéric Lenoir est philosophe, sociologue et écrivain. Il s'intéresse aux quêtes spirituelles et aux sagesses si diverses du monde. Voyageons à travers sa recherche et ses photos.



Mercredi 14 juillet - 13h30 à 15h00

Yoga Nidra, Yoga du sommeil

Le yoga Nidra est une technique thérapeutique visant à améliorer la qualité du sommeil en se basant sur des exercices de visualisation et de respiration.



Jeudi 15 juillet - de 10h30 ou 11h30 à 14h00

Pique-Nique à la Croix lumineuse

On vous propose 2 choix de départ : À pied du Centre des femmes à 10h30 ou - En co-voiturage à partir du Centre des femmes à 11h30. Apportez votre lunch.



Vendredi 16 juillet - 13h30 à 15h30

Party Hawaïen

Chapeau, collier de fleurs, pagne et Pina Colada à la main, venez à notre party Hawaïen.



Août 2021

Mardi 3 août - 13h30 à 15h00

Atelier sur la respiration pleine conscience

Venez apprendre différentes techniques de respiration et leurs bienfaits ; le stress, le sommeil, la capacité respiratoire...



Mercredi 4 août - 18h30 à 19h30

Yoga pour tous

Le Centre des femmes se déplace au parc J.-Émile Cloutier pour offrir une séance de yoga pour tous. Apportez votre tapis.



Jeudi 5 août - 9h30 à 11h00

Découverte - Question sur l'au-delà ?

Un véritable voyage d'exploration au pays de ce monde invisible.



Jeudi 5 août - 13h30 à 15h00

L'hypnose pour vivre le moment présent

Grâce à des exercices simples de conscience éveillée et l'utilisation de tous nos sens. Nous pourrions ressentir d'avantage la beauté des choses et la joie simple du seul fait de vivre le moment présent.



Vendredi 6 août - Départ du Centre à 9h30

Découvrons le monde de la voile et le Lac dans toute sa splendeur

Sortie à Piopolis, où vous pourrez faire une balade en voilier et/ou aller dans les sentiers pédestres et/ou faire une randonnée au Mont Scotch Cap. Apportez votre lunch, de l'eau et tout le nécessaire pour être confortable durant les activités.



Inscription obligatoire
à toutes les activités

Juillet - Août 2021

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1 Fermé Fête du Canada	2 Fermé
6 Yoga dans toutes ses versions 10h00 à 11h00 Diner Blabla 11 h à 13 Concert vibratoire 13h30 à 15h00	7 Diner Blabla 11 h à 13 h Contourner les manques qui nous habitent avec Carole Dodier 13h30 à 15h00	8 Concert vibratoire 9h30 à 11h00 Diner Blabla 11 h à 13 h Émy Carrière Tassé 13h30 à 15h00	9 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Cuisine rafraichissante à partir de 11h
13 Yoga dans toutes ses versions 10h00 à 11h00 Diner Blabla 11 h à 13 h Méditation inspirante 13h30 à 15h00 Jam vibratoire au Parc des Vétérans 18h30	14 Découverte : Les chemins sacrés 9h30 à 11h00 Diner Blabla 11 h à 13 h Yoga Nidra 13h30 à 14h30	15 Pique-nique à la croix Rendez-vous au Centre à 10h30 (pour y aller à pied) ou à 11h30 (pour co-voiturage) 12h00 à 14h00	16 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Diner Blabla 11 h à 13 h Party Hawaïen 13h30 à 15h30
Vacances d'été - 18 au 31 Juillet			
3 Août Yoga dans toutes ses versions 10h00 à 11h00 Diner Blabla 11 h à 13 h La respiration pleine conscience 13h30 à 14h30 Yoga (Parc J.-É. Cloutier) 18h30	4 Diner Blabla 11 h à 13 h Café rencontre - À coeur ouvert - 13h30 à 15h00	5 Découverte Questions sur l'au-delà? 9h30 à 11h00 Diner Blabla 11 h à 13 h L'hypnose pour vivre le moment présent 13h30 à 15h00	6 Découvrons et expérimentons le monde de la voile (et/ou randonnée) Départ du Centre à 9h30

Août 2021

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10 Yoga dans toutes ses versions 10h00 à 11h00 Diner Blabla 11 h à 13 h Méditation inspirante 13h30 à 15h00	11 Cuisine : Grillades à la méditerranéenne à partir 11 h	12 Diner Blabla 11 h à 13 h L'anatomie féminine avec Laurence martin 13h30 à 15h00 Concert Rock-n-roll Entre chien et loup 20 h	13 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Diner Blabla 11 h à 13 h L'auto-compassion avec Suzanne Bizier 13h30 à 15h00
17 Yoga dans toutes ses versions 10h00 à 11h00 Diner Blabla 11 h à 13 h Café rencontre - À coeur ouvert - 13h30 à 15h00	18 Concert vibratoire 9h30 à 11h00 Diner Blabla 11 h à 13 h Concert vibratoire 13h30 à 15h00	19 Diner Blabla 11 h à 13 h Pawanmuktasana 13h30 à 14h30	20 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Diner Blabla 11 h à 13 h Les smoothies verts et leurs bienfaits 13h30 à 14h30
SAMEDI 21 août - à partir de 12h00 Journée de rencontres interculturelles			
24 Yoga dans toutes ses versions 10h00 à 11h00 Diner Blabla 11 h à 13 h L'hypnose pour se couper des liens négatifs 13h30 à 15h00	25 Prendre soin de sa peau, Rituel Hamam (Bain Turc) Apportez votre lunch 10h00 à 15h00	26 Diner Blabla 11 h à 13 h Yoga Nidra 13h30 à 15h00	27 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Diner Blabla 11 h à 13 h Je m'affirme, je prends ma place avec Suzanne Bizier 13h30 à 15h00
SAMEDI 28 août - 9h à 14h - Marché public			
31 Yoga dans toutes ses versions 10h00 à 11h00 Diner Blabla 11 h à 13 h Méditation inspirante 13h30 à 15h00	Les concerts ENTRE CHIEN ET LOUP organisés par la ville de Lac-Mégantic, sont gratuits tous les jeudis du 1er juillet au 19 août 2021, à 20 h Parc des Vétérans, 5420, boulevard des Vétérans, Lac-Mégantic (en cas de pluie, au Centre sportif) 		

Août 2021

Mercredi 11 août - À partir de 11h00

Grillades à la méditerranéenne

Toujours agréable de manger en bonne compagnie, venez déguster de bonnes grillades méditerranéennes.



Jeudi 12 août - 13h30 à 15h00

L'anatomie féminine avec Laurence Martin

Démystifier le plancher pelvien : localisation, composition et fonctions. Le but est d'en augmenter notre connexion, notre compréhension et favoriser notre bien-être.

Jeudi 12 août - 20h00

Concert ENTRE CHIEN ET LOUP, The Singles, Rock and Roll

Rendez-vous au Centre à 19h30 et allons passer du bon temps ensemble au concert ENTRE CHIEN ET LOUP, au Parc des vétérans de Lac-Mégantic (en cas de pluie, au Centre sportif.)



Vendredi 13 août - 13h30 à 15h00

L'auto-compassion avec Suzanne Bizier

Être bienveillante envers soi-même, comment devenir sa meilleure amie.



Jeudi 19 août - 13h30 à 14h30

Pawanmuktasana

Technique de libération des tensions avec les rotations des articulations.



Vendredi 20 Août - 13h30 à 14h30

Les smoothies verts et leurs bienfaits

Apprenons à faire ce breuvage rempli de chlorophylle et de vitamines, un plus pour notre santé.



Août 2021

SAMEDI 21 août - à partir de 12h00

Journée de rencontres interculturelles.

Le Centre des femmes installe un salon marocain sous une tente.

Un thé marocain et des gâteaux méditerranéens seront servis accompagnés de musique du monde. Un moment d'échange entre femmes de différence culture.



Mardi 24 août - 13h30 à 15h00

Séance d'hypnose pour se couper des liens négatifs.

Un rendez-vous avec soi pour prendre le temps de laisser aller le négatif.



Mercredi 25 août - 10h00 à 15h00

Prendre soin de sa peau, rituel Hamam

Venez vivre l'expérience de la tradition des bains Turc. Apportez votre lunch.



Jeudi 26 août - 13h30 à 15h00

Yoga Nidra

Le yoga Nidra est une technique thérapeutique visant à améliorer la qualité du sommeil en se basant sur des exercices de visualisation et de respiration.



Vendredi 27 août - 13h30 à 15h00

Je m'affirme, je prends ma place, avec Suzanne Bizier

Suzanne nous propose des outils suggérés par un médecin psychiatre, Louis Chalout.



Samedi 28 août - 9h à 14h

Marché public

Le Centre des femmes se déplace au Marché public de Lac-Mégantic pour faire connaître sa mission. Venez à notre rencontre.



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

