



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
Novembre
Décembre
2021



Tous les mercredis et vendredis après-midi de **D**écembre,

votre Centre des femmes fêtera **NOËL!**

Un bon café... des petites bouchées... un verre de vin...
des cadeaux... et tout plein de surprises vous attendent!

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		Diner Bla Bla	Diner Bla Bla	Diner Bla Bla	Diner 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.

Café rencontre « À cœur ouvert »

19 novembre et 3 décembre - 13h30 à 15h00
Partageons sur des sujets qui touchent le cœur tout en dégustant un café spécialité comme un cappuccino ou un latté.



Après-midi Tricot - les mercredis - 13h30 à 15h

(Sauf le 22 déc) - Apportez votre laine et vos broches, tricots et échangeons nos trucs ensemble.



Méditation inspirante - 3 et 17 novembre - 13h30 à 15h

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

12 novembre et 9 décembre - 13h30 à 15h00

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.



Yoga dans toutes ses versions - Les mardis 9h à 10h et 10h15 à 11h15

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 le 17 décembre.
Des étirements tout en douceur pour retrouver énergie et souplesse.

Découverte - 11 novembre et 9 décembre - 10h00 à 11h30

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



Novembre 2021

Mardi 2 novembre - 13h30 à 15h00
La santé de notre plancher pelvien - la suite
avec Laurence Martin, physiothérapeute

Pour les femmes ayant participé à l'un des premiers ateliers ou pour toutes femmes qui souhaitent un moment de partage sur le sujet, discutons sur les trucs et les exercices pour améliorer la santé de notre plancher pelvien.

Jeudi 4 novembre - 11h00 à 13h30
Dégustons un spaghetti sauce au tofu et pain maison

Venez découvrir une belle façon d'intégrer le tofu à votre alimentation et apprendre à faire de bons pains maison.



Jeudi 4 novembre - 13h30 à 15h00
Mandala à vos couleurs

Venez vous détendre en coloriant votre mandala.



Vendredi 5 novembre - 13h30 à 14h30
Les jus pressés à froid et leurs bienfaits

Découvrons les jus pressés à froid remplis de vitamines qui re-énergisent le corps.



Mardi 9 novembre - 13h30 à 14h30
Les contes avec Zakya

Vivez un moment féérique offert par la talentueuse conteuse Zakya!



Mercredi 10 novembre - 13h30 à 15h30
Fabriquons une maison en pain d'épices

Mettons les mains à la pâte et fabriquons une belle maison en pain d'épices.



Jeudi 11 novembre - 9h30 à 11h00
Découverte : Voyage au coeur de soi

Tout être humain possède une dimension «Spirituelle» et une dimension «Humaine», clarifions tout cela.

Jeudi 11 novembre - 13h30 à 15h00
Du rêve à la réalité avec Stéphanie Viger

Stéphanie Viger, propriétaire du Domaine des Coulées vient nous parler de l'entrepreneuriat au féminin.

DOMAINE
DES COULÉES

Inscription obligatoire
à toutes les activités

Novembre 2021

Mardi 16 novembre - 13h30 à 15h00
Votre cahier créatif

Par le biais de modes d'expression comme l'écriture, le collage, le dessin, créez votre cahier à l'image de votre monde intérieur et de vos rêves.



Jeudi 18 novembre - 10h00 à 11h30
Comment notre système de croyances affecte nos pensées

Avec Caroline Tessier et Marika Gilbert
Par le biais d'un exercice exhaustif, découvrez quels états d'ÊTRE engendrent la création dans votre vie.

Jeudi 18 novembre - 13h30 à 15h00
Collations santé : chips au kale et pois chiches grillés.
Apprenons à faire de bonnes collations protéinées et faibles en gras.



Mardi 23 novembre - 13h30 à 15h00
C'est Noël, je suis nostalgique, avec Carole Dodier
Les émotions négatives ressenties durant les fêtes vous accablent ? Comment les aborder pour mieux les vivre.

Mercredi 24 novembre - 13h30 à 15h30
On décore le Centre

On sort le sapin, les boules, les guirlandes et on décore notre Centre tout en écoutant les classiques de Noël.



Jeudi 25 novembre - 10h00 à 11h00
Yoga balles thérapeutiques

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



Jeudi 25 novembre - 13h30 à 15h00
Maux de dos, les comprendre pour mieux agir
avec Laurence Martin, physiothérapeute

Prenons le temps de comprendre les origines potentielles, les facteurs qui influencent notre confiance à améliorer notre condition. Que vous ayez mal au dos ou non, cet atelier est aussi pertinent en prévention.



Vendredi 26 novembre - 13h30 à 15h00
L'hypnose pour réveiller la magie de Noël.

Laissez-vous guider pour vous reconnecter à la Magie de Noël et retrouvez votre légèreté à l'approche des Fêtes.



Novembre 2021

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 YOGA toutes versions 9h à 10h + 10h15 à 11h15 Diner Blabla >> Santé du plancher pelvien, la suite avec Laurence Martin 13h30 à 15h00	3 >> 11 h à 13 h Méditation inspirante 13h30 à 15h00 Après-midi tricot 13h30 à 15h30	4 Dégustons un spaghetti sauce au tofu et pain maison 11 h à 13 h Mandala à vos couleurs 13h30 à 15h00	5 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Diner Blabla 11h à 13h Les jus pressés à froid et leurs bienfaits 13h30 à 14h30
9 YOGA toutes versions 9h à 10h + 10h15 à 11h15 Bienvenue > Les contes avec Zakya 13h30 à 14h30	10 > Diner Blabla > Fabriquons une maison en pain d'épices 13h30 à 15h30 Après-midi tricot 13h30 à 15h30	11 Découverte : Voyage au cœur de soi 9h30 à 11h00 > 11 h à 13 h > Du rêve à la réalité avec Stephanie Viger 13h30 à 15h00	12 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 > Tous les jours Concert Vibratoire 13h30 à 15h00
16 YOGA toutes versions 9h à 10h + 10h15 à 11h15 Bienvenue > Votre cahier créatif 13h30 à 15h00	17 > Diner Blabla > Méditation inspirante 13h30 à 15h00 Après-midi tricot 13h30 à 15h30	18 Comment notre système de croyances affecte nos pensées 10h00 à 11h30 > 11 h à 13 h > Collations santé : Chips kale & pois chiches 13h30 à 15h00	19 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 > Tous les jours Café rencontre « À cœur ouvert » 13h30 à 15h00
23 YOGA toutes versions 9h à 10h + 10h15 à 11h15 Bienvenue > C'est Noël, je suis nostalgique avec Carole Dodier 13h30 à 15h00	24 > Diner Blabla > On décore le Centre 13h30 à 15h30 Après-midi tricot 13h30 à 15h30	25 Yoga Balle 10h00 à 11h00 > 11 h à 13 h > Maux de dos, avec Laurence Martin, physiothérapeute 13h30 à 15h00	26 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 > Tous les jours Hypnose - Réveiller la magie de Noël 13h30 à 15h00

Décembre 2021

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
30 (Nov.) YOGA toutes versions 9h à 10h + 10h15 à 11h15 Bienvenue > La perte d'un être cher 13h30 à 15h00	1 > Diner Blabla > Troubles anxieux avec France Dodier 13h30 à 15h00 Après-midi tricot 13h30 à 15h30	2 Les épices et leurs pouvoirs 9h30 à 11h00 > 11 h à 13 h > Votre cahier créatif 13h30 à 15h00	3 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 > Tous les jours Café rencontre de Noël 13h30 à 15h00
7 YOGA toutes versions 9h à 10h + 10h15 à 11h15 Bienvenue > Tout savoir sur l'Alzheimer avec Lucie Foley 13h30 à 15h00	8 > Diner Blabla > Un conte de Noël avec Zakya 13h30 à 14h30 Après-midi tricot 13h30 à 15h30	9 Découverte : La science de la santé 9h30 à 11h00 > 11 h à 13 h > Concert vibratoire 13h30 à 15h00	10 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 > Tous les jours La période des fêtes, cadeau ou fardeau avec Suzanne Bizier 13h30 à 15h00
14 YOGA toutes versions 9h à 10h + 10h15 à 11h15 Bienvenue > Correspondance entre femmes 13h30 à 15h00	15 > Diner Blabla > Yoga Nidra 13h30 à 14h30 Après-midi tricot 13h30 à 15h30	16 Atelier Germination 10h00 à 11h00 > 11 h à 13 h > Bien manger au quotidien avec Denise Morin, Nutritionniste 13h30 à 15h00	17 Dîner à la dinde 11 h à 13 h 30
21 YOGA toutes versions 9h à 10h + 10h15 à 11h15 Diner Blabla > Lait d'or et ses bienfaits 13h30 à 15h00	22 > 11 h à 13 h > Chantons avec le père Noël 13h00 à 15h00	23 Vacances des Fêtes	24 Vacances des Fêtes
28 Vacances	29 des	30 Fêtes	31 Vacances

Décembre 2021

Mardi 30 novembre - 13h30 à 15h00

La perte d'un être cher

Échanges et partages sur notre façon d'aborder le deuil suite à la perte lointaine ou récente d'un être cher.

Mercredi 1^{er} décembre - 13h30 à 15h00

Les troubles anxieux avec France Dodier

Stratégies et trucs pour contrôler l'anxiété.

Jeudi 2 décembre - 9h30 à 11h00

Les épices et leurs pouvoirs

Découvrons les bienfaits des épices et comment les utiliser.



Jeudi 2 décembre - 13h30 à 15h00

Votre cahier créatif

Par le biais de modes d'expression comme l'écriture, le collage, le dessin, créez votre cahier à l'image de votre monde intérieur et de vos rêves.



Mardi 7 décembre - 13h30 à 15h00

Tout savoir sur la maladie d'Alzheimer

Lucie Foley, conseillère à la société Alzheimer de l'Estrie, nous informera sur les signes précurseurs, le diagnostic, les stades, les facteurs de risques et la prévention.

Société
Alzheimer
ESTRIE

Mercredi 8 décembre - 13h30 à 14h30

Un conte de Noël avec Zakya

Vivez un moment féérique offert par la talentueuse conteuse Zakya!



Jeudi 9 décembre - 9h30 à 11h00

Découverte : La science de la santé

La santé résulte d'une certaine manière de penser et d'agir, les découvertes récentes pour aider toute personne à acquérir une bonne santé.

Vendredi 10 décembre - 13h30 à 15h00

La période des Fêtes, cadeau ou fardeau ? avec Suzanne Bizier

Une réflexion sur cette période souvent source de joie et parfois aussi de stress.



Décembre 2021

Mardi 14 décembre - 13h30 à 15h00

Correspondance entre femmes

Écrivons avec notre cœur une carte de Noël à une femme qui fréquente notre Centre et qui nous inspire et avec qui nous avons envie de partager.



Mercredi 15 décembre - 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 16 décembre - 10h00 à 11h00

Atelier germination

L'hiver frappe à nos portes, venez découvrir une façon simple d'ajouter plein de chlorophylle et de vitamines à vos salades.



Jeudi 16 décembre - 13h30 à 15h00

Bien manger au quotidien

Denise Morin, nutritionniste au CLSC du Granit, nous donne des outils et des conseils pour bien manger au quotidien.



Vendredi 17 décembre - 11h00 à 13h30

Dîner à la dinde

Venez goûter à notre bonne dinde de Noël.



Mardi 21 décembre - 13h30 à 14h30

Lait d'or et ses bienfaits

Un succulent breuvage rempli d'antioxydants, qui peut aider à prévenir le cholestérol et qui est aussi un anti-inflammatoire naturel.



Mercredi 22 décembre - 13h00 à 15h00

Chantons avec le Père Noël

Un bel après-midi à fêter et chanter ensemble.



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

 **familiprix**

