



**40 ans**  
1981-2021

# 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

Programmation  
**Mai-Juin  
2022**

Pour souligner le début des vacances,  
le Centre vous offre un **BBQ**  
sur notre belle terrasse  
**Jeudi 23 juin de 11h à 13h**

## Horaire du milieu de vie

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h à 12h	<b>Fermé</b>	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  
(Voir les exceptions au calendrier)

**Café rencontre « À cœur ouvert »**

22 juin - 13h30 à 15h

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



**Après-midi Tricot - Mercredis - 13h30 à 15h**

(Sauf le 18 mai) Apportez votre laine et vos broches, tricotons et échangeons nos trucs ensemble.



**Méditation inspirante - 13 mai et 14 juin - 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 mai et 10 juin - 13h30 à 14h30

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 - Mardis 9h à 10h + 10h15 à 11h15**

(Sauf Mardi 24 mai) 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.



**Mise en forme et exercices d'étirement**

Vendredis - 9h30 à 10h30 (Sauf 20 mai, 24 juin et 1<sup>er</sup> juillet)  
Des étirements tout en douceur pour retrouver énergie et souplesse.

**Découverte - 2, 7, 16, 30 juin - 9h30 à 11h**

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



**Exprimons-nous par la musique**

12, 26 mai et 9, 23 juin - 10h00 à 11h00

Un moment d'expression musicale sous toutes ses formes (corps, voix, instruments), où nous créons et développons notre propre musique. Oubliez la notion de talent ou d'aptitudes, c'est un espace de création, où toutes nous avons notre place.



Mai 2022

Mardi 3 mai - 13h30 à 15h00

### L'alimentation intuitive

Une approche positive de l'alimentation, chaque personne est l'experte de son corps et de ses choix.



Mercredi 4 mai - 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 5 mai - 10h00 à 11h00

### Utiliser les pouvoirs de notre subconscient

Apprenons à nous libérer des croyances limitatives et comment programmer notre subconscient pour attirer la prospérité, la santé et le succès.



Jeudi 5 mai - 13h30 à 15h00

### La marche des nomades avec Paule Rochette

Venez découvrir une marche régénératrice inspirée de la marche afghane et de la marche nordique qui aident à l'intégration des techniques de respiration.

Mardi 10 mai - 13h30 à 15h00

### Fabriquons notre cabane d'oiseaux avec Lucie Vachon

Venez fabriquer votre cabane pour loger les oiseaux dans votre cour.



Mercredi 11 mai - 13h30 à 15h00

### Mandala : Créons un mandala et trouvons une voie vers la sérénité.



Jeudi 12 mai - 13h30 à 15h00

### La manipulation de masse avec France Dodier

La manipulation de masse, savoir comment reconnaître si la nouvelle est vraie ou fausse.

Mardi 17 mai - 13h30 à 15h00

### L'histoire des vitraux de l'église Saint-Agnès

Le vitrail comme vous ne l'avez jamais vu avec Paul Dostie. Rendez-vous au Centre à 13h15. Apportez des jumelles si vous en avez.



Jeudi 19 mai - 10h00 à 11h30

### Visite du Centre de jardin François Lessard

Avec Brigitte Breton, découvrons le Centre de jardin François Lessard pour parfaire nos connaissances en jardinage... et continuez la journée avec nous...



### Dîner au Centre (Apportez votre lunch) + Discussion sur l'accès à la nourriture

Rencontre et discussion au sujet de l'accès à la nourriture dans la région du Granit. Qu'est-ce qui est facilitant, quelles sont les embûches, quelle est la réalité dans les villages et en ville? Venez contribuer à la réflexion avec nous.

Jeudi 19 mai - 13h00 à 16h00

### Ensemble, on embellit notre cour.

Venez participer à l'embellissement de notre cour avec nous!



Mai 2022



Pour soutenir

**FRDJ** AMÉLIORER  
DES VIES.  
QUÉRIR  
LE DIABÈTE  
DE TYPE 1.

Du 20 au 24 mai 2022, Julie et Sylvie, intervenantes au Centre, marcheront le mini-Compostelle Mégantic pour amasser des fonds pour la fondation de recherche sur le diabète juvénile (FRDJ).

Ce parcours traverse Val-Racine, Hampden, Scotstown, La Patrie, Notre-Dame-des-Bois, Piopolis et Marston, pour finir sur la montagne de la Croix à Lac-Mégantic.

Encouragez-les en les suivant sur Facebook et/ou en devenant leur commanditaire : Julie et Sylvie marchent 115 km pour la recherche du diabète juvénile

Vendredi 20 mai - 10h00 à 11h30

### Les heures miroirs, est-ce que ça signifie quelque chose?

Amusons-nous à découvrir si les heures doubles ont des messages.

10h10 15h15  
18h18 22h22

Vendredi 20 mai - 13h30 à 15h00

### L'importance de l'amitié avec Suzanne Bizier

Une réflexion sur la place de l'amitié dans nos vies.



Mercredi 25 mai - 15h00 à 16h00

### Les contes avec Zakya

Vivez un moment féérique offert par la talentueuse conteuse Zakya!



Jeudi 26 mai - 13h30 à 15h00

### Atelier avec Arrimage Estrie : Je me moi, mode d'emploi.

Arrimage Estrie, nous propose une réflexion sur la relation que nous avons avec notre corps pour nous aider à évaluer notre degré de satisfaction corporelle, identifier des moyens pour améliorer notre image corporelle et réfléchir à notre relation à la nourriture.

Vendredi 27 mai - 13h30 à 14h30

### 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 et soulage les tensions musculaires. Au plaisir de rouler les balles ensemble!



Vendredi 27 mai - 14h00 à 15h30

### On parle de nos passions

Avoir des passions, c'est apprendre à faire des choses par soi-même et pour soi-même et c'est le plus cadeau qu'on puisse se faire. Parlons de nos passions.

Mardi 31 mai - 13h30 à 15h00

### La confiance en soi : Difficile à développer ? avec Carole Dodier



Un des grands défi de nos vies, développer la confiance en soi. Et si on essayait...



## Mai 2022

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>3</b> <b>Y O G A</b> 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla L'alimentaion intuitive 13h30 à 15h00	<b>4</b> 11h à 13h Votre cahier créatif 13h30 à 15h00 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	<b>5</b> Utiliser les pouvoirs de notre subconscient 10h00 à 11h00 Bienvenue La marche des nomades avec Paule Rochette 13h30 à 15h00	<b>6</b> Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Tous les jours Concert vibratoire 13h30 à 14h30
<b>10</b> <b>Y O G A</b> 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Fabriquons notre cabane d'oiseaux avec Lucie Vachon 13h30 à 15h00	<b>11</b> 11h à 13h Mandala 13h30 à 15h00 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	<b>12</b> Exprimons-nous par la musique 10h00 à 11h00 Bienvenue La manipulation de masse avec France Dodier 13h30 à 15h00	<b>13</b> Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Tous les jours Méditation inspirante 13h30 à 15h00
<b>17</b> <b>Y O G A</b> 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla L'histoire des vitraux de l'église Saint-Agnès avec Paul Dostie 13h30 à 15h00	<b>18</b> Centre fermé Journée de ressourcement pour l'équipe	<b>19</b> Visite du Centre de jardin François Lessard 10h00 à 11h30 Dîner au Centre + Discussion sur l'accès à la nourriture Ensemble, on embellit notre cour 13h00 à 16h00	<b>20</b> Les heures miroirs, est-ce que ça signifie quelque chose? 10h00 à 11h30 Diner Blabla L'importance de l'amitié avec Suzanne Bizier 13h30 à 15h00
<b>24</b> Congé Fête de la Reine	<b>25</b> Diner Blabla Après-midi Tricot 13h30 à 15h00 Les contes avec Zakya 15h00 à 16h00	<b>26</b> Exprimons-nous par la musique 10h00 à 11h00 11h à 13h Arrimage Estrie Atelier : Je me moi, mode d'emploi. 13h30 à 15h00	<b>27</b> Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Tous les jours Yoga Balles 13h30 à 14h30 On parle de nos passions 14h00 à 15h30

## Juin 2022

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>31 -- MAI --</b> <b>Y O G A</b> 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla La confiance en soi: difficile à développer? avec Carole Dodier 13h30 à 15h00	<b>1</b> 11h à 13h Échange de plantes 13h30 à 15h00 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	<b>2</b> Découverte: Mettre des mots sur des maux 9h30 à 11h00 Bienvenue On apprend à faire notre fromage 13h30 à 15h00	<b>3</b> Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Tous les jours L'excès de bonté avec Suzanne Bizier 13h30 à 15h00
<b>7</b> <b>Y O G A</b> 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Découverte : Parlons du sixième sens 13h30 à 15h00	<b>8</b> 11h à 13h Mandala (la suite) 13h30 à 15h00 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	<b>9</b> Exprimons-nous par la musique 10h00 à 11h00 Bienvenue Yoga Nidra 13h30 à 15h00	<b>10</b> Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Tous les jours Concert vibratoire 13h30 à 15h00
<b>14</b> <b>Y O G A</b> 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Méditation inspirante 13h30 à 15h00	<b>15</b> 11h à 13h Faisons nos ongles 13h30 à 15h00 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	<b>16</b> Découverte: Entendre sa petite voix intérieure 9h30 à 11h00 Bienvenue Yoga balles 13h30 à 15h00	<b>17</b> Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Tous les jours Échange de vêtements 13h30 à 15h00
<b>21</b> <b>Y O G A</b> 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Expérimenter l'hypnose pour ses bienfaits 13h30 à 15h00	<b>22</b> 11h à 13h Café rencontre 13h30 à 15h00 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	<b>23</b> Exprimons-nous par la musique 10h00 à 11h00 B B Q 11h à 13h Cerceau, corde à danser et musique 13h30 à 15h00	<b>24</b> Congé Fête nationale
 <b>Merc 22 juin-16h : AGA</b> (Assemblée générale annuelle) au Centre, avec bouchées 			
<b>28</b> <b>Y O G A</b> 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Les rêves: discussion et interprétation 13h30 à 15h00	<b>29</b> 11h à 13h Balade en ville 13h30 à 15h00 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	<b>30</b> Découverte: Docteur, on m'a dit que...? 9h30 à 11h00 Bienvenue On découvre la Jamaïque 13h30 à 15h00	<b>1<sup>er</sup> -- JUILLET --</b> Congé Fête du Canada

## Juin 2022

Mercredi 1er juin - 13h30 à 15h00

### Échange de plantes

Apportez une plante et repartez avec une autre qui vous plaît.



Jeudi 2 juin - 9h30 à 11h00

### Découverte: Mettre des mots sur des maux

Comment exprimer avec des mots, les maux que nous portons en nous.

Jeudi 2 juin - 13h30 à 15h00

### On apprend à faire notre fromage

On économise en cuisinant notre propre fromage à la crème, ricotta et mascarpone.



Vendredi 3 juin - 13h30 à 15h00

### L'excès de bonté avec Suzanne Bizier

Discussion avec Suzanne Bizier: Pourquoi on se laisse parfois "abuser"

Mardi 7 juin - 13h30 à 15h00

### Découverte : Parlons du sixième sens

Ce sixième sens est en nous et se manifeste de façon spontanée. On l'explique comment ? Venez le découvrir!



Mercredi 8 juin - 13h30 à 15h00

### Mandala, (la suite)

On continue notre mandala en interprétant ses couleurs et ses formes.



Jeudi 9 juin - 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.



Mercredi 15 juin - 13h30 à 15h00

### Faisons nos ongles

Passons un beau moment ensemble en appliquant de belles couleurs d'été sur nos ongles. Vous pouvez apporter vos vernis ou utiliser ceux du Centre.



Jeudi 16 juin - 9h30 à 11h00

### Découverte: Entendre sa petite voix intérieure

Découvrons ensemble cette petite voix intérieure qui se situe entre notre oreille droite et celle de gauche.



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

## Juin 2022

Jeudi 16 juin - 13h30 à 15h00

### 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 et soulage les tensions musculaires. Au plaisir de rouler les balles ensemble!



Vendredi 17 juin - 13h30 à 15h00

### Échange de vêtements

Vous avez envie de nouveaux vêtements? Apportez ce que vous ne portez plus et repartez avec quelque chose de nouveau pour vous et qui vous plaît.



Mardi 21 juin - 13h30 à 15h00

### Expérimenter l'hypnose pour ses bienfaits

La recherche a montré des effets réels sur le cerveau et l'hypnose gagne du terrain auprès des professionnels de la santé. Venez expérimenter cette état modifié de conscience qui est tout à fait naturel.



Mercredi 22 juin - 16h00 à 18h00

### Assemblée générale annuelle (AGA)

L'assemblée aura lieu au Centre et des petites bouchées vous seront servies.



Jeudi 23 juin - 11h00 à 13h00

**B B Q** : Pour souligner le début des vacances, le Centre vous offre un BBQ sur notre belle terrasse.



Jeudi 23 juin - 13h30 à 15h00

### Cerceau, corde à danser et musique

Venez vous amuser tout en faisant de l'exercice.



Mardi 28 juin - 13h30 à 15h00

### Les rêves: discussion et interprétation

Avec l'aide des livres, on s'amuse à interpréter nos rêves.



Mercredi 29 juin - 13h30 à 15h00

### Balade en ville et chocolat chaud

Prenons une belle marche de santé ensemble pour garder nos saines habitudes de vie.



Jeudi 30 juin - 9h30 à 11h00

### Découverte: Docteur, on m'a dit que...?

Docteur on m'a dit que .... Les idées reçues sur la santé sont innombrables et se transmettent de génération en génération.

Jeudi 30 juin - 13h30 à 15h00

### On découvre la Jamaïque

Sur un air de Bob Marley, découvrons l'histoire de la Jamaïque, sa culture et ses mets traditionnels.

