



# CENTRE DES FEMMES de la MRC du Granit

info@centredesfemmesdugranit.com / centredesfemmesdugranit.com  
3791, rue Villeneuve, Lac-Mégantic, QC G6B 2B3 / 819 583-4575

## PROGRAMMATION JUIN 2026



# JUIN

## MARDI

2

**Cercle de lecture**  
13h30 à 15h00

9

**Milieu de vie ferme à 13h00**

**Bain sonore**  
13h30 à 15h00  
Lotus Studio

16

**Les débrouillardes**  
13h30 à 15h00

23

**Yoga oncologie**  
10h00 à 11h00

**Activité spéciale**  
12h00 à 14h30

**Club de course : Entre ELLES**  
16h30

30

**Oser être**  
13h30 à 15h00

## MERCREDI

3

**Yoga oncologie**  
10h00 à 11h00

**Mobile en coquillages**  
13h30 à 15h00

**Club de course : Entre ELLES | 16h30**

10

**Yoga oncologie**  
10h00 à 11h00

**Conférence avec Maryse Boucher**  
13h30 à 15h30

**Club de course : Entre ELLES | 16h30**

**Conférence MVT | 18h00**

17

**Yoga oncologie**  
10h00 à 11h00

**Va vers toi**  
13h30 à 15h

**Club de course : Entre ELLES | 16h30**

24

**Milieu de vie fermé**  
Saint-Jean-Baptiste

## JEUDI

4

### **Yoga au CSM**

*Salle Bestar*  
10h00 à 11h00

### **Tricot**

13h30 à 15h00

11

### **Yoga au CSM**

*Salle Bestar*  
10h00 à 11h00

### **Tricot**

13h30 à 15h00

18

### **Yoga au CSM**

*Salle Bestar*  
10h00 à 11h00

### **Tricot**

13h30 à 15h00

25

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

### **Tricot**

13h30 à 15h00

## VENDREDI

5

### **Chantons des mantras**

13h30 à 14h30

12

### **Sortie culturelle**

13h30 à 14h30

19

### **Discussion thématique**

13h30 à 14h30

26

### **Shinrin yoku**

13h30 au 14h30

# DESCRIPTION

## **CERCLE DE LECTURE**

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.

## **MOBILE EN COQUILLAGES (*reprise d'atelier*)**

Viens fabriquer un mobile à partir de coquillages, inspiré par la douceur du bord de la mer. Tu assembleras les éléments pour créer une décoration légère et apaisante, tout en profitant d'un moment de détente, de créativité et de connexion. ***Inscription obligatoire places limitées.***

## **CHANTONS DES MANTRAS**

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!

## **BAIN SONORE**

Laisse-toi envelopper par les vibrations apaisantes des bols de cristal et offre-toi un moment de détente profonde. Un espace pour ralentir, relâcher les tensions et te reconnecter à toi-même tout en douceur.  
***L'activité se déroule au Studio Lotus. Inscription obligatoire places limitées.***

## **CONFÉRENCE MIEUX-ÊTRE AVEC MARYSE BOUCHER**

« La communication pour s'exprimer : Comment oser dire, sans se perdre ? »  
Certifiée thérapeute accompagnatrice vers le mieux-être, Maryse offrira une conférence qui te permettra de ressortir avec des outils pour transformer ta communication envers toi-même et envers les autres.

## **CONFÉRENCE MVT**

La clinique MVT Physiothérapie nous propose une conférence pour prévenir et gérer les blessures dans le sport comme au quotidien.  
***La conférence a lieu au Centre des femmes de la MRC du Granit. Inscription obligatoire places limitées.***

# DESCRIPTION

## **SORTIE CULTURELLE**

Départ du Centre des femmes pour une promenade jusqu'au Centre sportif afin d'aller voir l'exposition Mashup – Méli/Mélo. Un moment pour regarder autrement, échanger et découvrir les regards de Véronique Martel et Geneviève Bureau.

## **LES DÉBROUILLARDES**

Développe tes compétences à travers différentes activités pratiques et créatives. Ce mois-ci, découvre le jardinage en réalisant de magnifiques arrangements de fleurs

## **VA VERS-TOI**

Découvre le documentaire *Va vers toi* (58 min), réalisé par Xavie Jean-Bourgeault et Guillaume Tremblay. Ce film propose un voyage intérieur à travers des témoignages inspirants. Un temps de réflexion et de partage suivra la projection pour approfondir nos impressions.

*Il s'agit de la deuxième diffusion.*

## **DISCUSSION THÉMATIQUE**

Ce mois-ci la discussion sera autour du solstice d'été et de ses effets sur le corps et le mental.

## **ACTIVITÉ SPÉCIALE**

*Détails à venir.*

## **SHINRIN YOKU**

Viens vivre l'expérience méditative d'un bain de forêt où les 5 sens sont mis en éveil pour une profonde détente. Départ du CSM pour une marche dans les sentiers situés à l'arrière du bâtiment.

## **OSER ÊTRE**

Plonge dans un atelier d'introspection inspiré du documentaire *Va vers toi* de Xavie Jean-Bourgeault et Guillaume Tremblay. À travers des exercices guidés et des activités d'art-thérapie, prends un moment pour explorer ton monde intérieur et te reconnecter à qui tu es. Un espace doux et accueillant pour créer, réfléchir et s'exprimer librement.

# ATELIERS RÉCURRENTS

## LES DINERS 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 !



## 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.

## YOGA POUR TOUTES

Tous les jeudis, de 10h à 11h, à la salle Bestar du Centre Sportif Mégantic. Bienvenue à toutes les membres du Centre des femmes! Apportez votre tapis, couverture, bouteille d'eau...



## APRÈS-MIDI TRICOT

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



## 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.



En pause pour la saison estivale

## ENTRE ELLES

Tous les mercredis à 16h30.

Participe au club de course du Centre des femmes ! Que tu arrives avec de l'expérience ou simplement avec l'envie d'essayer, le club s'ajuste à chaque rythme. Point de rencontre à l'OTJ de Lac-Mégantic (près du terrain de baseball).



## UN ESPACE POUR TOI !

Le milieu de vie du Centre des femmes est accessible à toutes les femmes, en tout temps, pendant nos heures d'ouverture. Que ce soit pour prendre une pause, te déposer ou simplement passer dire bonjour, tu es toujours la bienvenue.



# NOS SERVICES

## MILIEU DE VIE

- **Espace sécuritaire et bienveillant** pour échanger, se ressourcer et créer des liens.
- **Lieu d'accueil ouvert et accessible** à toutes les femmes, où chacune peut utiliser librement les espaces communs comme la cuisine, la bibliothèque ou simplement venir s'y déposer.

## ACTIVITÉS VARIÉES

- **Conférences et activités éducatives.**
- **Activités créatives.**
- **Activités physiques.**

Ces activités visent à soutenir le développement personnel et l'autonomie des femmes, tout en offrant des espaces d'expression et de rencontre permettant de briser l'isolement et de favoriser le mieux-être et les échanges entre femmes.

## AIDE ALIMENTAIRE

- **Dépannage alimentaire** pour les femmes en situation urgente ou précaire.  
Les boîtes alimentaires sont distribuées selon les besoins et les disponibilités.
- **Bonification du panier d'épicerie** pour soutenir l'autonomie alimentaire.
- **Distribution de surplus alimentaires** afin de limiter le gaspillage alimentaire, incluant l'accès à une armoire de partage.

## ENGAGEMENT SOCIAL

- **Participation** à des actions citoyennes accessibles et volontaires.
- **Mobilisation** pour l'égalité dans un esprit de solidarité.
- Activités de **sensibilisation.**

## SOUTIEN

- **Écoute active.**
- **Référencement** vers les ressources appropriées.

Plusieurs autres services sont également disponibles sur place pour le mieux-être des femmes...

Au-delà de nos services principaux, notre milieu de vie regorge de ressources et d'activités accessibles selon les besoins, les saisons et les collaborations en cours. Parmi ceux-ci :

- Bibliothèque libre-service
- Chaise NeuroSpa
- Station de vêtements gratuits
- Yoga oncologie
- Et bien plus encore...

VIENS NOUS VISITER 



# HORAIRE DU MILIEU DE VIE

MARDI ..... 10H00 - 16H00

MERCREDI ..... 9H00 - 16H00

JEUDI ..... 9H00 - 16H00

VENDREDI ..... 9H00 - 15H00


SAMEDI-DIMANCHE-LUNDI ..... RESSOURCE FERMÉE




Le Centre est accessible aux personnes à mobilité réduite.

## NOS COORDONNÉES

 3791, rue Villeneuve, Lac-Mégantic, QC G6B 2B3

 819 583-4575 ou sans frais au 1 877 583-4575

 [info@centredesfemmesdugranit.com](mailto:info@centredesfemmesdugranit.com)

 [centredesfemmesdugranit.com](http://centredesfemmesdugranit.com)



Suis-nous sur les réseaux sociaux pour rester informée des dernières nouvelles, des infos pertinentes et des activités à venir !

Centre des femmes de la MRC du Granit



## MERCI À NOS PARTENAIRES MAJEURS

**Santé  
et Services sociaux**

**Québec**



**Centraide  
Estrie**



**Fondation Canadienne**  
LES FILLES DE LA CHARITÉ DU SACRÉ-CŒUR DE JÉSUS

