



# Centre des femmes de la MRC du Granit

Programmation  
**Septembre  
Octobre**  
2019

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

## MOUVEMENT INTERNATIONAL POUR PRÉSERVER LA TERRE

Le vendredi 27 septembre 2019 se tiendra une grève planétaire. Ensemble, secouons les décideurs pour préserver notre planète de la dérive climatique.

Syndicats, milieu communautaire, fonctionnaires, professeurs, des gens de tous les milieux se mobilisent pour y participer.

Impliquons-nous, faisons nous aussi notre part pour qu'enfin ça change !



### 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		Milieu de vie	Milieu de vie	Milieu de vie	Dîners 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

#### Ateliers loisirs, santé & bien-être (S.V.P. Inscrivez-vous pour participer)



#### Méditation inspirante - 4 septembre et 4, 16 octobre, 13h30 à 15h00

La méditation est un excellent outil pour se reconnecter à son pouvoir intérieur. La visualisation, la respiration, la détente et l'écoute de soi seront utilisées durant cette séance. Le thème de la méditation sera déterminé par les besoins du groupe. \*Apporter votre doudou et matelas pour être confortable.



#### Concert Vibratoire - 13 septembre et 25 octobre, 13h30 à 15h00

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

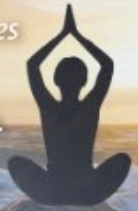
#### Femmes au tambour - Les mercredis 11, 18, 25 septembre et 2, 9, 23, 30 octobre, 13h00 à 14h30

Chantons autour du Tambour-mère, des chants des premières nations. Le tambour nous relie à notre cœur et à l'âme de la Terre. Il n'est pas un instrument de musique, c'est un cœur qui respire et qui s'unit à la Nature, il aide à harmoniser notre être. Faire chanter le tambour permet d'ouvrir les portes de notre être intérieur. Aucune expérience vocale ou musicale n'est nécessaire.



#### Exercices relax du mercredi matin 9h à 10h30

Démarrons la journée sur un rythme détendu grâce aux exercices relax du matin. Un mélange de yoga, chi-gong, auto-massage chinois et méditation. Apportez tapis et couverture. Si vous n'en avez pas, le Centre en a pour vous. Sans inscription.



#### Initiation au yoga sur chaise

mercredis 18 septembre et 9 octobre de 9h à 10h30

Venez découvrir le yoga sur chaise, accessible à toutes, doux et relaxant.

### Dîners **Bla bla** Les vendredis de 12h à 13h30

6 sept : Thème libre

11 oct : Thème libre

13 sept : Thème libre

18 oct : Cuisine - Soupe repas

20 sept : Cuisine - Sushi maison

25 oct : Thème libre

4 oct : Thème libre

1<sup>er</sup> nov : Thème libre

Septembre 2019

Septembre 2019

**Jeudi 5 septembre**

13h30 à 15h30

**L'Ennéagramme #1**

Série de 4 ateliers avec Edith Savard

L'Ennéagramme est un modèle de la structure de la personne humaine.

Ce modèle représente neuf configurations différentes de la personnalité, neuf manières de se définir, neuf types de personnalité.

Cet atelier nous aidera à mettre des mots et à donner sens à notre manière d'entrer en relation avec soi, avec les autres et avec l'Univers.

**Vendredi 6 septembre**

13h30 à 15h

**Apprendre sur soi par les contes**

Pourquoi ne pas bercer l'enfant en vous ? Venez vivre un retour vers l'enfance avec une conteuse hors pair qui vous transportera dans un monde magique.

Ces contes sont l'occasion de parler de ce qu'il réveille en vous de triste ou de merveilleux et de peut-être libérer des émotions enfouies.



**Mardi 17 septembre**

13h30 à 15h30

**L'Ennéagramme #2**

Série de 4 ateliers avec Edith Savard

L'Ennéagramme est un modèle de la structure de la personne humaine.

Ce modèle représente neuf configurations différentes de la personnalité, neuf manières de se définir, neuf types de personnalité.

Cet atelier nous aidera à mettre des mots et à donner sens à notre manière d'entrer en relation avec soi, avec les autres et avec l'Univers.

**Mercredi 18 septembre**

14h30 à 16h

♥ **Café rencontre à cœur ouvert** ♥

Autour d'un café, échangeons sur ce qui vibre en nous et que nous avons envie de partager.

**Vendredi 20 septembre à partir de 10h00**

**Cuisine : Sushi maison**



Venez vous essayer à faire des SUSHIS santé et délicieux, ce met artistique japonais si particulier.

**Mardi 10 septembre - 9h à 13h30**

(Covoiturage à partir du CDF à 9h)

**Visite du Jardin du soleil**

+ Parlons photographie avec Carole + pique-nique

(Apporte ton lunch)

**JARDIN du SOBEIL**



Profitons de la beauté de la nature avant l'arrivée de l'automne.

Découvrons le Jardin du soleil situé dans le rang 10 à Lac-Drolet.

Ce jardin rempli de fleurs, d'oiseaux et de sculptures nous transportera dans un monde féérique. Tous les sens seront stimulés.

Nous profiterons aussi de ce magnifique décor pour parler photographie avec Carole Dodier, Photographe professionnelle.

**Jeudi 12 septembre - 9h30 à 12h**

♥ **Café rencontre à cœur ouvert** ♥

Autour d'un café, échangeons sur ce qui vibre en nous et que nous avons envie de partager.

**Jeudi 12 septembre**

13h30 à 15h

**Histoire de vie : témoignage d'Andrée Tremblay**

Venez rencontrer Andrée, une personne transgenre, entendre son histoire de vie et démystifier le processus transgenre.

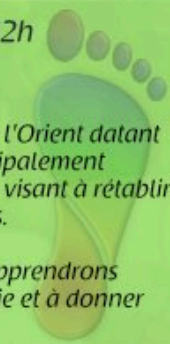


**Jeudi 19 septembre - 9h30 à 12h**

**Réflexologie**

Technique de massage provenant de l'Orient datant de plus d'un millénaire. Ce sont principalement des points réflexes situés sur les pieds visant à rétablir l'équilibre de l'énergie vitale du corps.

Lors de cet atelier d'initiation, nous apprendrons les principes de base de la réflexologie et à donner un soin de réharmonisation.



**Mardi 24 septembre - 9h à 12h**

**Portrait numérologique de mon année personnelle** avec Carole Labrié et Lynda Cameron

Découvrez l'ambiance générale de votre année (basée sur votre date de naissance) par cycle de 3 mois. Bien que générale, cette méthode donne un aperçu sur les énergies de l'année pour chacune d'entre vous. Chacune repartira également avec sa vibration de naissance. \*Inscription obligatoire places limitées, groupe de 8 personnes maximum. Apporte ton lunch.

**Jeudi 26 septembre**

13h30 à 15h

**Initiation à l'EFT Conversation avec notre corps**

La «Emotional freedom technique» - ou «EFT» - est basée sur les mêmes principes que l'acupuncture et elle peut agir pour un plus grand bien-être physique et psychologique.



**Vendredi 27 septembre - 13h30 à 15h**

**Mouvement international pour préserver notre planète**

Ateliers de sensibilisation et d'échanges sur l'environnement et les gestes à poser pour préserver notre terre. Ensemble, secouons les décideurs pour préserver la planète de la dérive climatique. Syndicats, milieu communautaire, fonctionnaires, professeurs, des gens de tous les milieux se mobilisent pour y participer. Impliquons-nous pour qu'enfin ça change.



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

## Septembre 2019

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3 LE CENTRE est fermé pour la FÊTE DU TRAVAIL	4 Exercices du matin 9h à 10h30 Méditation inspirante 13h30 à 15h	5 L'Ennéagramme #1 avec Edith Savard 13h30 à 15h30	6 Dîner Blabla 12h à 13h30 Apprendre sur soi par les contes 13h30 à 15h
10 Visite du Jardin du soleil + Parlons photographie avec Carole Dodier + pique-nique 9h00 Apporte ton lunch Covoiturage à partir du CDF	11 Exercices du matin 9h à 10h30 Femmes au tambour 13h à 14h30	12 Café rencontre À cœur ouvert 9h30 à 12h Histoire de vie : Andrée Tremblay Transgenre 13h30 à 15h	13 Dîner Blabla 12h à 13h30 Concert vibratoire 13h30 à 15h
17 L'Ennéagramme #2 avec Edith Savard 13h30 à 15h30	18 Exercices du matin (Yoga sur chaise) 9h à 10h30 Femmes au tambour 13h à 14h30 Café rencontre À cœur ouvert 14h30 à 16h	19 Réflexologie 9h30 à 12h	20 Cuisine : Sushi maison à partir de 10h00
24 Portrait numérogique de mon année personnelle avec Carole Labrie et Lynda Cameron 9h à 12h Apporte ton lunch Inscription obligatoire place limitées (8 pers.)	25 Exercices du matin 9h à 10h30 Femmes au tambour 13h à 14h30	26 Initiation à l'EFT Conversation avec notre corps 13h30 à 15h	27 Grève Internationale pour préserver la terre 13h30 à 15h Atelier de sensibilisation sur l'environnement

## Octobre 2019

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 CENTRE FERMÉ (JOURNÉE PLANIFICATION STRATÉGIQUE)	2 Exercices du matin 9h à 10h30 Femmes au tambour 13h à 14h30 Café rencontre À cœur ouvert 14h30 à 16h	3 Portrait numérogique de mon année personnelle avec Carole Labrie et Lynda Cameron 9h00 à 12h Apporte ton lunch Inscription obligatoire place limitées (8 pers.)	4 Dîner Blabla 12h à 13h30 Méditation inspirante 13h30 à 15h
8 Les propriétés des cristaux Avec Nadine Lacroix 9h30 à 12h Cuisinons les herbes salées et le pesto 13h30 à 15h	9 Exercices du matin (Yoga sur chaise) 9h à 10h30 Femmes au tambour 13h à 14h30	10 L'Ennéagramme #3 avec Edith Savard 13h30 à 15h30	11 Dîner Blabla 12h à 13h30 On prend soin de notre visage 13h30 à 15h
15 CENTRE FERMÉ Action de Grâce	16 Exercices du matin 9h à 10h30 Méditation inspirante 13h30 à 15h	17 Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté Autonomie alimentaire 13h à 16h Cuisinons conserves, pains et fromage maison	18 Cuisine : Soupes repas réconfortantes d'automne à partir de 10h
22 La Métamédecine démystifiée avec Carole Labrie 9h à 12h	23 Exercices du matin 9h à 10h30 Femmes au tambour 13h à 14h30	24 Bricolage et décoration d'Halloween 9h30 à 11h30 L'Ennéagramme #4 avec Edith Savard 13h30 à 15h30	25 Dîner Blabla 12h à 13h30 Concert vibratoire 13h30 à 15h
29 Trichologie avec Marie-Eve Giroux Coiffeuse 9h30 à 11h30	30 Exercices du matin 9h à 10h30 Femmes au tambour 13h à 14h30 Café rencontre À cœur ouvert 14h30 à 16h	31 Dîner d'halloween À partir de 11h On se déguise et on apporte un plat à partager.	1 <sup>er</sup> Nov Dîner Blabla 12h à 13h30 Apprendre sur soi par les contes 13h30 à 15h

## Octobre 2019

**Mercredi 2 octobre**  
14h30 à 16h

### ♥ Café rencontre à cœur ouvert ♥

Autour d'un café, échangeons sur ce qui vibre en nous et que nous avons envie de partager.

**Mardi 8 octobre**  
9h30 à 12h  
**Les propriétés des cristaux**

Venez découvrir les propriétés des cristaux avec Nadine Lacroix, propriétaire des Cristaux du Lac.



**Mardi 8 octobre**  
13h30 à 15h  
**Cuisinons les herbes salées et le pesto**

Inspiré de la cuisine de Ricardo, faisons notre propre pesto et nos herbes salées.  
\* avec inscription  
\* apportez votre couteau

**Jeudi 17 octobre - 13h à 16h**  
**Parlons autonomie alimentaire et cuisinons conserves, pain et fromage maison**

Lors de la journée internationale pour l'élimination de la pauvreté, nous allons parler de l'autonomie alimentaire, comment faire un jardin, comment transformer nos légumes, et nous allons découvrir des recettes simples à faible coût.

**Jeudi 3 octobre - 9h à 12h**  
**Portrait numérologique de mon année personnelle**  
avec Carole Labrie et Lynda Cameron

Découvrez l'ambiance générale de votre année (basée sur votre date de naissance) par cycle de 3 mois. Bien que générale, cette méthode donne un aperçu sur les énergies de l'année pour chacune d'entre vous. Chacune repartira également avec sa vibration de naissance. \*Inscription obligatoire places limitées, groupe de 8 personnes maximum. Apporte ton lunch.

**Jeudi 10 octobre**  
13h30 à 15h30

### L'Ennéagramme #3

Série de 4 ateliers avec Edith Savard

L'Ennéagramme est un modèle de la structure de la personne humaine.

Ce modèle représente neuf configurations différentes de la personnalité, neuf manières de se définir, neuf types de personnalité.

Cet atelier nous aidera à mettre des mots et à donner sens à notre manière d'entrer en relation avec soi, avec les autres et avec l'Univers.

**Vendredi 11 octobre**  
13h30 à 15h

### On prend soin de notre visage



Soins du visage pour un teint radieux

Le secret d'une peau en santé passe par des gestes simples. Prenons le temps ensemble de se familiariser avec des façons simples de prendre soin de notre visage.

\* Avec inscription

**Vendredi 18 octobre**  
à partir de 10h

### Cuisine : Soupe repas

Les soupes repas réconfortantes d'automne  
Soupe marocaine Harira  
Soupe québécoises Orge et boulettes  
Pain et fromage fait maison



## Octobre 2019

**Mardi 22 octobre - 9h à 12h**  
**La Métamédecine démystifiée**  
avec Carole Labrie

Chaque malaise, maladie, symptôme est un message.

Je vous invite à décoder ces fameux messages qui souvent lorsqu'entendus se transforment en évolution et font cesser la souffrance.

**Mardi 29 octobre - 9h30 à 11h30**  
**Trichologie**

avec Marie-Eve Giroux, coiffeuse

La trichologie est une analyse capillaire qui offre un bilan complet et une analyse du cuir chevelu à l'aide d'une microcaméra sophistiquée et d'un logiciel d'analyse.

Cela permet de récolter des informations importantes sur vos habitudes, votre hérédité et votre état de santé en général.

Vous aurez des réponses et des solutions à des affections capillaires courantes : perte de cheveux, cuir chevelu gras ou sec, les démangeaisons, le psoriasis, l'eczéma, la pelade.

\* Avec inscription.

**Jeudi 31 octobre**  
À partir de 11h  
**Diner d'halloween**

C'est l'Halloween ! On vous invite à vous déguiser et à apporter des mets d'Halloween à partager, histoire de manger et de rigoler.  
Tremblez, l'heure est noire.



**Jeudi 24 octobre - 9h30 à 11h30**  
**Bricolage et décoration d'Halloween**

Créons nos propres décorations d'Halloween pour décorer notre Centre des femmes.



**Jeudi 24 octobre**  
13h30 à 15h30  
**L'Ennéagramme #4**  
Série de 4 ateliers avec Edith Savard

L'Ennéagramme est un modèle de la structure de la personne humaine. Ce modèle représente neuf configurations différentes de la personnalité, neuf manières de se définir, neuf types de personnalité.

Cet atelier nous aidera à mettre des mots et à donner sens à notre manière d'entrer en relation avec soi, avec les autres et avec l'Univers.

**Mercredi 30 octobre - 14h30 à 16h**

### ♥ Café rencontre à cœur ouvert ♥

Autour d'un café, échangeons sur ce qui vibre en nous et que nous avons envie de partager.

**Vendredi 1er novembre**  
13h30 à 15h

### Apprendre sur soi par les contes

Pourquoi ne pas bercer l'enfant en vous ? Venez vivre un retour vers l'enfance avec une conteuse hors pair qui vous transportera dans un monde magique.

Ces contes sont l'occasion de parler de ce qu'il réveille en vous de triste ou de merveilleux et de peut-être libérer des émotions enfouies.

