



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
Janvier
Février
2023

Mardi le 14 février 2023

pour la St-Valentin, le Centre vous accueille pour un

« Dîner Potluck plein d'Amour » !

Horaire du milieu de vie

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Ouverture	8 h 30	10 h 30	9 h 00	9 h 00
Dîner Blabla	11 h à 13 h	11 h à 13 h	11 h à 13 h	11 h à 13 h
Fermeture	16 h 00	16 h 00	16 h 00	16 h 00



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.

Janvier 2023

Jeudi 12 janvier - 10h00 à 11h30

Monkey bread sucré salé

Apprenons à cuisiner le monkey bread, pâtisserie d'origine américaine.



Jeudi 12 janvier - 13h30 à 15h00

7 astuces pour être bien dans sa tête

Comprendre les 7 astuces pour se recharger et être bien dans sa tête. Un bel outil afin de maintenir une bonne santé mentale, avec Eric Carrière, intervenant de l'Ensoleillée.



Vendredi 13 janvier - 13h00 à 14h00

ViActive

Des exercices qui travaillent la posture pour éviter les blessures et les chutes, avec Annie, conseillère du programme de ViActive.



Mardi 17 janvier - 13h30 à 15h00

Atelier de germination

Découvrons comment cultiver avec facilité et à l'année des germations pleines d'énergie et de nutriments.



Mercredi 18 janvier - 13h00 à 14h00

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. Au plaisir de rouler les balles ensemble!



Jeudi 19 janvier - 13h30 à 15h00

Tissage autour du monde (1ere partie)

Venez apprendre deux techniques de tissage Michif et Autochtone avec les perles.



Janvier 2023

Vendredi 20 janvier - 13h00 à 14h00

Votre cahier créatif

Par le biais de l'écriture, du collage, du dessin et de la peinture, venez créer votre cahier personnel.



Mardi 24 janvier - 13h00 à 14h00

Voyage sonore à travers nos voix

Créons des rencontres avec soi et les autres à travers nos voix.



Mardi 24 janvier - 13h30 à 15h00

Bricolage fait à la main pour la St-Valentin

Apportez vos idées et créons un décor de St-Valentin !



Jeudi 26 janvier - 10h00 à 11h30

Prenons conscience de nos croyances limitantes

Est-ce que les croyances nous limitent? Échangeons sur ce sujet.

Jeudi 26 janvier - 13h30 à 15h00

Tissage autour du monde (2e partie)

Venez apprendre deux techniques de tissage Michif et Autochtone avec les perles.



Vendredi 27 janvier - 13h00 à 14h00

Jeux d'écriture

Exercices d'écriture sous forme de jeux pour découvrir sa plume.



Mardi 31 janvier - 13h30 à 14h30

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!

Janvier 2023

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10 YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Concert vibratoire 13h00 à 14h00	11 ZUMBA avec Marie-Eve Therrien 11h00 à 12h00 Tous les jours Tricot & Café rencontre 13h30 à 15h00	12 Monkey bread sucré salé 10h00 à 11h30 Diner Blabla 7 Astuces pour être bien dans sa tête 13h30 à 15h00	13 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 11h à 13h ViActive 13h00 à 14h00 Mandalas 13h30 à 15h00
17 YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Musique pour toutes! 13h00 à 14h00 Atelier de germination 13h30 à 15h00	18 ZUMBA avec Marie-Eve Therrien 11h00 à 12h00 Tous les jours Yoga balles 13h00 à 14h00 Tricot & Café rencontre 13h30 à 15h00	19 Méditation inspirante 10h00 à 11h00 Diner Blabla Tissage autour du monde (1 de 2) 13h30 à 15h00	20 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 11h à 13h Votre cahier créatif 13h00 à 14h00
24 YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Voyage sonore à travers nos voix 13h00 à 14h00 Bricolage fait à la main pour la St-Valentin 13h30 à 15h00	25 ZUMBA avec Marie-Eve Therrien 11h00 à 12h00 Tous les jours Tricot & Café rencontre 13h30 à 15h00	26 Prenons conscience de nos croyances limitantes 10h00 à 11h30 11h à 13h Tissage autour du monde (2 de 2) 13h30 à 15h00	27 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Bienvenue Jeux d'écriture 13h00 à 14h00
31 YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Chantons des mantras 13h30 à 14h30	1er -- FÉVRIER -- ZUMBA avec Marie-Eve Therrien 11h00 à 12h00 Tous les jours Tricot & Café rencontre 13h30 à 15h00	2 Développer son estime de soi 10h00 à 11h30 11h à 13h Atelier de peinture 1 de 2 : Les ombres et la lumière 13h30 à 15h00	3 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Bienvenue Danse du monde 13h00 à 14h00

Février 2023

Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi
7	8	9	10
YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h / 10h15 à 11h15	ZUMBA avec Marie-Eve Therrien 11h00 à 12h00	Fabrication de savon pour le corps 10h00 à 11h30	Exercices d'étirement 9h30 à 10h30
Diner Blabla	Tous les jours	11h à 13h	Bienvenue
Musique pour toutes! 13h00 à 14h00	Tricot & Café rencontre 13h30 à 15h00	Atelier de peinture 2 de 2 : Vive les couleurs! 13h30 à 15h00	Concert vibratoire 13h00 à 14h00
Mandalas 13h30 à 15h00			
14	15	16	17
YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h / 10h15 à 11h15	ZUMBA avec Marie-Eve Therrien 11h00 à 12h00	Yoga Nidra 10h00 à 11h00	Exercices d'étirement 9h30 à 10h30
♥ DÎNER PLEIN D'AMOUR ♥	Diner Blabla	11h à 13h	Bienvenue
Voyage sonore à travers nos voix 13h00 à 14h00	Tricot & Café rencontre 13h30 à 15h00	Atelier de tissage avec les doigts 13h30 à 15h00	La victimisation avec Suzanne Bizier 13h30 à 15h00
Balade en ville 13h30 à 15h00			
21	22	23	24
YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h / 10h15 à 11h15	ZUMBA avec Marie-Eve Therrien 11h00 à 12h00	Yoga balles 10h00 à 11h00	Exercices d'étirement 9h30 à 10h30
Diner Blabla	Tous les jours	11h à 13h	Bienvenue
Musique pour toutes! 13h00 à 14h00	Tricot & Café rencontre 13h30 à 15h00	Création d'un métier à tisser 13h30 à 15h00	Votre cahier créatif 13h00 à 14h30
Faisons nos ongles 13h30 à 15h00			
28	1^{er} -- MARS --	2	3
YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h / 10h15 à 11h15	ZUMBA avec Marie-Eve Therrien 11h00 à 12h00	Méditation inspirante 10h00 à 11h00	Exercices d'étirement 9h30 à 10h30
Diner Blabla	Tous les jours	11h à 13h	ViActive 11h00 à 12h00
Musique méditative avec Gilles Matte 13h30 à 15h00	Tricot & Café rencontre 13h30 à 15h00	Soins du visage 13h30 à 15h00	Danse du monde 13h00 à 14h00

Février 2023

Jeudi 2 février - 10h00 à 11h30

Développer son estime de soi

Autour d'un café, échangeons sur l'importance que je m'accorde comme personne.

Jeudi 2 février - 13h30 à 15h00

Atelier de peinture 1 de 2 : Les ombres et la lumière

Réjeanne Théberge, nous aide à comprendre les ombres et la lumière dans la réalisation d'un petit tableau.



Vendredi 3 février - 13h00 à 14h00

Danse du monde

Venez explorer différents types de danses.



Jeudi 9 février - 10h00 à 11h30

Fabrication de savon pour le corps

Saponification à froid, fabriquons un savon pour le corps avec de l'huile d'olive, de l'argile et d'autres éléments naturels.



Jeudi 9 février - 13h30 à 15h00

Atelier de peinture 2 de 2 : Vive les couleurs!

Réjeanne Théberge poursuit les apprentissages des ombres et de la lumière en utilisant les couleurs.



Mardi 14 février - 11h00 à 13h00

Dîner «Potluck» plein d'amour ♥

Le Centre vous accueille pour un dîner Potluck de la St-Valentin! Apportez vos plats préférés pour déguster ensemble à cette occasion!



Mardi 14 février - 13h00 à 14h00

Voyage sonore à travers nos voix

Créons des rencontres avec soi et les autres à travers nos voix.



Mardi 14 février - 14h00 à 15h00

Balade en ville

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



Jeudi 16 février - 10h00 à 11h00

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.



Jeudi 16 février - 13h30 à 15h00

Atelier de tissage avec les doigts

Traditionnellement fait par les femmes. Nous apprendrons les techniques du tissage avec les doigts.

Février 2023

Vendredi 17 février - 13h30 à 15h00

La victimisation avec Suzanne Bizier

Qu'est-ce que la victimisation? Se victimiser est un frein à l'épanouissement personnel. Voyons comment en prendre conscience.

Mardi 21 février - 13h30 à 15h00

Faisons nos ongles

Passons un beau moment ensemble en appliquant nos couleurs préférés sur nos ongles. Vous pouvez apporter vos vernis ou utiliser ceux du Centre.



Jeudi 23 février - 10h00 à 11h00

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. Au plaisir de rouler les balles ensemble!



Jeudi 23 février - 13h30 à 15h00

Fabrication d'un métier à tisser

Comment fabriquer un métier à tisser à partir de matériaux de récupération.

Vendredi 24 février - 13h00 à 14h30

Votre cahier créatif

Par le biais de l'écriture, du collage, du dessin et de la peinture, venez créer votre cahier personnel.



Mardi 28 février - 13h00 à 14h00

Musique méditative avec Gilles Matte

Venez écouter la musique méditative de Gilles Matte tout en créant un mandala, en tricotant, en peignant un tableau ou en méditant simplement.



Jeudi 2 mars - 13h30 à 15h00

Soins du visage

Prenons le temps de redonner de l'éclat à notre visage.



Vendredi 3 mars - 11h00 à 12h00

ViActive (suite)

Des exercices qui travaillent la posture pour éviter les blessures et les chutes.



Vendredi 3 mars - 13h00 à 14h00

Danse du monde

Venez explorer différents types de danses.



Activités récurrentes

Inscription obligatoire à toutes les activités



Diners

Bla bla

Du mardi au vendredi de 11h00 à 13h00

Zumba avec Marie-Ève Therrien

Mercredis - 11h à 12h

Ce cours propose des chorégraphies de Zumba axées sur l'équilibre, l'amplitude des mouvements et la coordination.

Zumba



Tricot & Café rencontre - Mercredis - 13h30 à 15h

Apportez votre laine, vos broches et tricotons ensemble, ou venez simplement jaser tout en dégustant un café spécialité comme un cappuccino ou un latté.



Méditation inspirante - 19 janvier et 2 mars - 10h à 11h

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

10 janvier et 10 février - 13h à 14h

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.



Musique pour toutes - 17 janv., 7 et 21 fév. - 13h à 14h

La musique pour toutes : c'est d'explorer les instruments, de chanter, de bouger et surtout de s'amuser.



Mandalas - 13 janv. et 7 fév. - 13h30 à 15h

Créons notre mandala, interprétons ses couleurs et ses formes. Le mandala est un chemin vers la détente et un moyen de se recentrer.



Yoga dans toutes ses versions - Mardis 9h à 10h + 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.



Mise en forme et exercices d'étirement

Vendredis - 9h30 à 10h30

Des étirements tout en douceur pour retrouver énergie et souplesse.