



# 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  
Mai-Juin 2021



## BBQ Retrouvailles 23 juin 11h00

Vous êtes invitées à un BBQ Retrouvailles pour lancer les vacances d'été et voir notre nouvel aménagement extérieur. N'oubliez pas de réserver!

### 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)

### Méditation inspirante - 27 mai et 10 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

11 mai 13h30 à 15h - 12 mai 9h30 à 11h - 16 juin 9h30 à 11h + 13h30 à 15h  
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.

### Café rencontre « À cœur ouvert » - 12 mai et 11 juin, 13h30 à 15h.

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



**Yoga dans toutes ses versions** - Les mardis matin, 10h à 11h  
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  
Des étirements tout en douceur pour retrouver énergie et souplesse.

### Découverte - Les jeudis 13, 27 mai et 10 juin - 10h00 à 11h30

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



### Divertissement jeux de cartes et autres - 21 mai et 8 juin - 13h30 à 15h

Jouer à des jeux de société permet de développer son sens de l'observation, d'aiguiser sa mémoire, d'exercer sa motricité et de briser la solitude. Venez jouer à celui qui vous plaît parmi plusieurs.



Mai 2021

Mardi 4 mai - 13h30 à 15h00  
**Atelier Sauces et trempettes**

Venez découvrir et déguster sauces et trempettes à saveur exotiques.



Mercredi 5 mai - 13h30 à 15h00  
**Les incroyables comestibles**

Marie-Claude Maillet vient nous faire connaître le mouvement :  
Les incroyables comestibles. Légumes en cueillette libre sur le territoire de la ville.



Jeudi 6 mai - 9h30 à 11h00  
**L'hypnose pour acquérir plus de confiance en soi**

Julie propose de vous amener dans un état hypnotique pour  
augmenter votre confiance en vous. Séance d'hypnose thérapeutique  
qui permet d'accéder au réservoir de ressources inconscientes de chacune.  
La visualisation, la respiration et la détente profonde sont utilisées dans cette pratique.



Jeudi 6 mai - 13h30 à 15h00  
**Survole de l'anatomie féminine avec Laurence Martin**

Démystifier le plancher pelvien : localisation, composition et fonctions. Le but est  
d'en augmenter notre connexion, notre compréhension et favoriser notre bien-être.

Mercredi 7 mai - 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.



Jeudi 13 mai - 10h00 à 11h30  
**Découverte : Les chemins sacrés**

Frédéric Lenoir est philosophe, sociologue et écrivain.  
Il s'intéresse aux quêtes spirituelles et aux sagesses si diverses  
du monde. Voyageons à travers sa recherche et ses photos.



Jeudi 13 mai - 13h30 à 15h30  
**Après-midi corvée au Centre**

Vous êtes invitées, si vous voulez mettre la main à la pâte,  
à la préparation de l'environnement extérieur du Centre.



Vendredi 14 mai - 13h30 à 15h00  
**« Ces relations qui laissent des traces » avec Suzanne Bizier**

Une réflexion sur les relations toxiques et comment les reconnaître.

Mai 2021

Mardi 18 mai - 13h30 à 15h00

**Contourner les manques qui nous habitent avec Carole Dodier**

Discussion sur les états de manque qui nous assaillent et des trucs  
pour combler le vide intérieur récurrent qui nous empêche d'être heureuse.



Mercredi 19 mai - 9 h30 à 10h30 ( aussi le 2 juin )  
**Pawanmuktasana (Yoga dans toutes ses versions)**

Technique de libération des tensions avec les rotations des articulations.

Mercredi 19 mai - 13h30 à 15h00  
**Les smoothies verts**

Apprenons à faire ce breuvage rempli de chlorophylle  
et de vitamines, un plus pour notre santé.



Jeudi 20 mai 10h00 à 11h30  
**Le parcours d'une immigrante**

Immigrer au Canada n'est pas facile, changement de coutumes,  
heurt de valeurs. Une immigrante vient témoigner de son parcours.



Jeudi 20 mai - 13h30 à 15h00  
**L'incontinence et autres descentes d'organes**

Laurence Martin, professionnelle de la santé, vous transmet  
ses connaissances de base et répond à vos questions.

Mercredi 26 mai - 13h30 à 15h00  
**Préparer et déguster le « LAIT D'OR »**

Un succulent breuvage à découvrir pour ses bienfaits pour la santé.



Jeudi 27 mai - 10h00 à 11h30  
**Découverte : Questions sur l'au-delà ?**

Un véritable voyage d'exploration au pays de ce monde invisible.



Vendredi 28 mai - 13h30 à 15h00  
**Vieillir au féminin avec Suzanne Bizier**

Parlons de la sexualité des femmes au mi-temps de la vie.



Inscription obligatoire  
à toutes les activités

## Mai 2021

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
4 Yoga dans toutes ses versions 10h00 à 11h00 Diner 11 h à 13 h Atelier Sauces et trempettes 13h30 à 15h00	5 Diner 11 h à 13 h Les incroyables comestibles avec Marie-Claude Maillet 13h30 à 15h00	6 Séance d'hypnose Confiance en soi 9h30 à 11h00 Diner 11 h à 13 h Survol de l'anatomie féminine avec Laurence Martin 13h30 à 15h00	7 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Diner 11 h à 13 h Yoga Nidra 13h30 à 15h00
11 Yoga dans toutes ses versions 10h00 à 11h00 Diner 11 h à 13 h Concert vibratoire 13h30 à 15h00	12 Concert vibratoire 9h30 à 11h00 Diner 11 h à 13 h Café rencontre À cœur ouvert 13h30 à 15h00	13 Découverte Les chemins sacrés 10h00 à 11h30 Diner 11 h à 13 h Après-midi Corvée au Centre 13h30 à 15h30	14 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Diner 11 h à 13 h Ces relations qui laissent des traces avec Suzanne Bizier 13h30 à 15h00
18 Yoga dans toutes ses versions 10h00 à 11h00 Diner 11 h à 13 h Contourner les manques qui nous habitent avec Carole Dodier 13h30 à 15h00	19 Pawanmuktasana 9h30 à 10h30 Diner 11 h à 13 h Les smoothies verts 13h30 à 14h30	20 Le parcours d'une immigrante 10h00 à 11h30 Diner 11 h à 13 h L'incontinence et autres descentes d'organes avec Laurence Martin 13h30 à 15h00	21 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Diner 11 h à 13 h Moment de divertissement jeux de cartes et autres 13h30 à 15h00
25 <b>FERMÉ</b> Journée nationale des Patriotes	26 Yoga Nidra 9h30 à 10h30 Diner 11 h à 13 h Préparer et déguster le LAIT D'OR 13h30 à 15h00	27 Découverte, Questions sur l'au-delà ? 10h00 à 11h30 Diner 11 h à 13 h Méditation inspirante 13h30 à 15h00	28 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Diner 11 h à 13 h Vieillir au féminin avec Suzanne Bizier 13h30 à 15h00

## Juin 2021

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 Yoga dans toutes ses versions 10h00 à 11h00 Diner 11 h à 13 h L'hypnose pour l'atteinte d'un objectif personnel 13h30 à 15h00	2 Pawanmuktasana 9h30 à 10h30 Diner 11 h à 13 h Cuisinons le végé pâté 13h30 à 14h30	3 Diner 11 h à 13 h Échange de plants et plantes 13h30 à 15h00	4 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Diner 11 h à 13 h Les épices et leurs bienfaits 13h30 à 15h00
8 Yoga dans toutes ses versions 10h00 à 11h00 Diner 11 h à 13 h Divertissement jeux de cartes et autres 13h30 à 15h00	9 Journée Ressourcement - Au cœur de soi - 10h00 à 15h00	10 Découverte Le rêve et ses symboles 9h30 à 11h00 Diner 11 h à 13 h Méditation inspirante 13h30 à 15h00	11 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Diner 11 h à 13 h Café rencontre À cœur ouvert 13h30 à 15h00
15 Yoga dans toutes ses versions 10h00 à 11h00 Diner 11 h à 13 h Cuisinons les salades santé 13h30 à 15h00	16 Concert vibratoire 9h30 à 11h00 Diner 11 h à 13 h Concert vibratoire 13h30 à 15h00	17 Visite de l'exposition de photos sur la piste cyclable et Pique-nique 10h00 à 14h00	18 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Diner 11 h à 13 h Faire le deuil d'une relation idéalisée, avec Suzanne Bizier 13h30 à 15h00
22 Yoga dans toutes ses versions 10h00 à 11h00 Diner 11 h à 13 h Peindre sa cabane d'oiseaux 13h30 à 15h00	23 BBQ Retrouvailles au Centre à partir de 11h00	24 <b>FERMÉ</b> (Fête nationale)	25 <b>FERMÉ</b>
29 Yoga dans toutes ses versions 10h00 à 11h00 Diner 11 h à 13 h Marcher en pleine conscience 13h30 à 11h00	30 Les Greeters 10h00 à 12h00 Diner 11 h à 13 h Rituel entourant le thé marocain 13h30 à 15h00		

Juin 2021

Mardi 1er juin - 13h30 à 15h00

**L'hypnose pour favoriser l'atteinte d'un objectif personnel**

Séance d'hypnose thérapeutique qui permet d'accéder au réservoir de ressources inconscientes de chacune. La visualisation, la respiration et la détente profonde sont utilisées dans cette pratique.



Mercredi 2 juin - 9 h30 à 10h30

**Pawanmuktasana (Yoga dans toutes ses versions)**

Technique de libération des tensions avec les rotations des articulations.

Mercredi 2 juin - 13h30 à 15h00

**Cuisinons le végé pâté.** Pour ressentir la joie d'améliorer notre santé, cuisinons le végé pâté à la patate douce.



Jeudi 3 juin - 13h30 à 15h00

**Échange de plants et de plantes**

Vous avez des plants et des plantes en abondance, amenez-les et repartez avec de nouvelles variétés.



Vendredi 4 juin - 13h30 à 15h00

**Les épices et leurs bienfaits**

Bien au-delà de leurs qualités gustatives, les épices présentent de très nombreux bienfaits pour la santé. Leurs propriétés médicinales vont vous surprendre. Venez à la découverte de leurs vertus.



Mercredi 9 juin - 10h00 à 15h00

**Journée Ressourcement « AU CŒUR DE SOI »**

Un voyage au cœur de soi, à travers l'écriture, la méditation et la pleine conscience. Apportez un lunch pour le dîner.



Jeudi 10 juin - 9h30 à 11h00

**Découverte : Le rêve et ses symboles**

Le rêve est une vie parallèle, différente de la vie diurne. Discutons sur l'analyse de vos rêves et le décodage des symboles.



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



Juin 2021

Mardi 15 juin - 13h30 à 15h00

**Cuisinons les salades santé**

Rapide à cuisiner, remplis de vitamines et de protéines, un choix santé pour la saison estivale.



Jeudi 17 juin - 10h00 à 14h00

**Visite de l'exposition de photos sur la piste cyclable et pique-nique**

Admirez des photos de notre belle ville exposées sur la piste cyclable et apportez votre lunch pour un pique-nique au Parc des vétérans.



Vendredi 18 juin - 13h30 à 15h00

**Faire le deuil d'une relation idéalisée avec Suzanne Bizier**

Ce peut-être d'un ou d'une membre de notre famille, parents, enfants, une relation amoureuse ou amicale qui nous a déçues.



Mardi 22 juin - 13h30 à 15h00

**Peindre et décorer une cabane d'oiseaux.**

Nous vous offrons une cabane à transformer selon votre inspiration.



Mercredi 23 juin 11h00 - **BBQ Retrouvailles au Centre**

Vous êtes invitées à un BBQ pour lancer les vacances d'été et voir notre nouvel aménagement extérieur. **N'oubliez pas de réserver!**

Mardi 29 - 13h30 à 15h00

**Marcher en pleine conscience** - Rendez-vous au Centre à 13h15  
Marche méditative en pleine conscience le long de la rivière Chaudière.



Mercredi 30 juin - 10h00 à 12h00 - RDV au Centre à 9h45

**Les Greeters de Lac-Mégantic**

Laissez-vous mener par un guide qui vous fera découvrir les **TRÉSORS DE VOTRE VILLE** en racontant son histoire riche et étonnante. Les Greeters vous proposent une expérience unique. Ils souhaitent partager l'amour et l'enthousiasme qu'ils portent à leur ville.



Mercredi 30 juin - 13h30 à 15h00

**Rituel entourant le thé marocain**

Venez assister aux us et coutumes d'un thé marocain.

