



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 Janvier Février 2022



Le Centre des femmes souligne la Saint-Valentin

- 8 fév. : Boules de chocolat chaud et chocolat aux cerises
- 9 fév. : Chansons d'amour avec Jean-Marc à la guitare
- 10 fév. : Une Cérémonie de Cacao, rituel d'origine Maya
- 15 fév. : Communiquer avec le cœur



Horaire du milieu de vie

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h à 12h	Fermé	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.

Café rencontre « À cœur ouvert »

6 janvier - 10h00 à 11h30
Partageons sur des sujets qui touchent le cœur tout en dégustant un café spécialité comme un cappuccino ou un latté.



Après-midi Tricot - les mercredis - 13h30 à 15h

Apportez votre laine et vos broches, tricotons et échangeons nos trucs ensemble.



Méditation inspirante - 12 janv. - 13h30 à 15h et 17 fév. - 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.



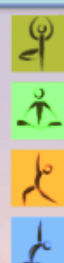
Concert vibratoire avec Julie et Sylvie

27 janvier et 24 février - 13h30 à 15h00
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 - Les mardis 9h à 10h et 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.



Exercices d'étirement, mise en forme

Les vendredis matin - 9h30 à 10h30
Des étirements tout en douceur pour retrouver énergie et souplesse.

Découverte - 13 janvier et 10 février - 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 - 6 janvier et 18 février - 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 plait parmi plusieurs.



Janvier 2022

Vendredi 7 janvier - 13h30 à 15h00
Tableau de visualisation avec Huguette Breton

En ce début d'année, venez fabriquer votre tableau de visualisation pour y déposer vos intentions pour l'année 2022.



Mardi 11 janvier - 13h30 à 15h00
Le parcours de Lucie Pagé, écrivaine

Lucie Pagé une écrivaine passionnée, viendra nous parler de son parcours de vie à travers ses livres.



Jeudi 13 janvier - 10h00 à 11h30
Découverte : Parlons des différentes religions

Parlons de ces religions méconnues, comme le Soufisme, le Bouddhisme...



Jeudi 13 janvier - 13h30 à 14h30
Yoga Nidra, Yoga du sommeil

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.



Vendredi 14 janvier - 13h30 à 15h00
Apprenons à faire des scones écossais

Cuisinons différents scones, une collation saine et économique.



Mardi 18 janvier - 13h30 à 14h30
L'hypnose pour visualiser notre nouvelle année

Quelles sont vos objectifs pour la nouvelle année? Utilisons l'hypnose pour les visualiser.



Mercredi 19 janvier - 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 20 janvier - 10h00 à 11h00
Yoga balles thérapeutiques

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!



Janvier 2022

Jeudi 20 janvier - 13h30 à 15h00
**Ouverture à la diversité:
La Tunisie avec Tarek Ben-Dhaou**

Tarek, nous parlera de son pays d'origine et de sa culture.



Vendredi 21 janvier - 11h00 à 13h00
Dîner sucré, salé

Dégustons cette accord sucré-salé dans une pastilla.



Vendredi 21 janvier - 13h30 à 15h00
Création d'un mandala

Le mandala est un chemin pour trouver son propre milieu, le centre en soi. Venez créer votre mandala.



Mardi 25 janvier - 13h30 à 14h30
Les contes de Zakya

Vivez un moment féérique offert par la talentueuse conteuse Zakya!



Mercredi 26 janvier - 13h00 à 14h00
Balade en ville et chocolat chaud

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



Jeudi 27 janvier - 9h30 à 11h00
Découvrons notre bibliothèque

Venez découvrir notre belle bibliothèque et prenez un livre avec vous. Par la même occasion parlez-nous d'un livre qui vous inspire.



Vendredi 28 janvier - 13h30 à 15h00
Reconnaître les tactiques de manipulation, avec France Dodier

Comment reconnaître et se protéger de la manipulation et de la violence qui en découle.



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

Janvier 2022

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
4 Congé	5 Congé	6 Café rencontre «À coeur ouvert» 10h00 à 11h30 Diner Blabla Divertissement : Jeux de cartes et autres 13h30 à 15h00	7 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 11h à 13h Tableau visualisation avec Huguette Breton 13h30 à 15h00
11 Y O G A 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Le parcours de Lucie Pagé, écrivaine 13h30 à 15h00	12 Méditation inspirante 13h30 à 15h00 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	13 Découverte : Parlons des différentes religions 10h00 à 11h30 Bienvenue Yoga Nidra 13h30 à 14h30	14 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Tous les jours Apprenons à faire des scones écossais 13h30 à 15h00
18 Y O G A 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla L'hypnose pour visualiser notre nouvelle année 13h30 à 14h30	19 Cahier créatif 13h30 à 15h00 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	20 Yoga Balle 10h00 à 11h00 Tous les jours Ouverture à la diversité: La Tunisie avec Tarek Ben-Dhaou 13h30 à 15h00	21 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Diner Sucré-Salé Création d'un mandala 13h30 à 15h00
25 Y O G A 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Les contes de Zakya 13h30 à 14h30	26 Balade en ville et chocolat chaud 13h00 à 14h00 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	27 Découvrons notre bibliothèque 9h30 à 11h00 Bienvenue Concert vibratoire 13h30 à 15h00	28 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Tous les jours Reconnaitre les tactiques de manipulation, avec France Dodier 13h30 à 15h00

Février 2022

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 Y O G A 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Les chiffres nous parlent-ils? 13h30 à 14h30	2 11h à 13h Cahier créatif 13h30 à 15h00 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	3 Belle et épanouie 9h30 à 11h00 Bienvenue Yoga Nidra 13h30 à 15h00	4 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Tous les jours L'atelier de Madeleine Lesaffre L'épINETTE : Gelée et autres recettes 13h30 à 15h00
8 Y O G A 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Fabriquons des boules de chocolat chaud et de chocolat aux cerises 13h30 à 14h30	9 11h à 13h Chansons d'amour avec Jean-Marc 13h30 à 15h00 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	10 Découverte : Nos défunts peuvent-ils nous faire des signes? 9h30 à 11h00 Bienvenue Cérémonie de cacao 13h30 à 15h00	11 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Tous les jours La ménopause et la sexualité avec Geneviève Lalonde 13h30 à 15h00
15 Y O G A 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Communiquer avec le cœur 13h30 à 14h30	16 11h à 13h Balade en ville et chocolat chaud 13h00 à 14h00 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	17 Méditation inspirante 10h00 à 11h00 Bienvenue Ouverture à la diversité: Le Maroc 13h30 à 15h00	18 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Cuisine à la mexicaine Divertissement: Jeux de cartes et autres 13h30 à 15h00
22 Y O G A 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Les semis pour votre jardin 13h30 à 14h30	23 11h à 13h Les Contes de Zakya 13h30 à 15h00 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	24 Yoga balle 10h00 à 11h00 Bienvenue Concert vibratoire 13h30 à 15h00	25 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Tous les jours Découvrons de bonnes huiles végétales 13h30 à 15h00

Février 2022

Mardi 1er février - 13h30 à 14h30
Les chiffres nous parlent-ils?

Découvrons la signification des chiffres dans notre vie.

3 5 9 7 2 0
1 8 7 4 6

Mercredi 2 février - 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 3 février - 9h30 à 11h00
Belle et épanouie

L'entretien de la peau pour qu'elle soit radieuse et saine.



Jeudi 3 février - 13h30 à 15h00
Yoga Nidra, Yoga du sommeil

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.



Vendredi 4 février - 13h30 à 15h00
**L'atelier de Madeleine Lesaffre -
L'épinette : Gelée et autres recettes**

À travers des plaisirs gustatifs nous découvrirons l'épinette sous toutes ses formes. Vous repartirez avec votre gelée et des idées de recette. Apportez un petit pot «Mason».



Mardi 8 février - 13h30 à 14h30
**Fabriquons des boules de
chocolat chaud et de chocolat aux cerises**

Fabriquons des gâteries au chocolat pour offrir à la Saint-Valentin.



Mercredi 9 février - 13h30 à 15h00
Chansons d'amour avec Jean-Marc

Jean-Marc s'accompagne à la guitare et vient nous chanter de belles chansons d'amour.



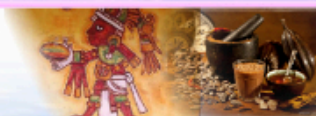
Jeudi 10 février - 9h30 à 11h00
**Découverte : Nos défunts
peuvent-ils nous faire des signes?**

Échangeons ensemble sur les dernières découvertes de la vie après la mort et de ce que nous en percevons.



Jeudi 10 février - 13h30 à 15h00
Cérémonie de cacao selon les Mayas

Découvrons ce rituel dont l'origine vient de ce peuple d'Amérique centrale.



Février 2022

Vendredi 11 février - 13h30 à 15h00
La ménopause et la sexualité avec Geneviève Lalonde

Pour démystifier ce sujet souvent tabou, Geneviève Lalonde sexologue, nous parlera de la sexualité à la ménopause.



Mardi 15 février - 13h30 à 15h00
Communiquer avec le cœur

Cet atelier vous apprendra à communiquer de façon simple et claire avec les personnes atteintes de trouble neuro-cognitifs et leurs proches aidants.



Mercredi 16 février - 13h00 à 14h00
Balade en ville et chocolat chaud

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



Jeudi 17 février - 13h30 à 15h00
Ouverture à la diversité: Le Maroc

Parlons du Maroc et de ses us et coutumes.



Vendredi 18 février - 11h00 à 13h30
Cuisine à la mexicaine

Bienvenidos todos! Bienvenue à toutes!



Mardi 22 février - 13h30 à 14h30
Les semis pour votre jardin

Il est déjà le temps d'y penser. Quand et comment partir les semis avec Brigitte Breton.



Mercredi 23 février - 13h30 à 15h00
Les contes de Zakya

Vivez un moment féérique offert par la talentueuse conteuse Zakya!



Jeudi 24 février - 10h00 à 11h00
Yoga balles thérapeutiques

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 25 février - 13h30 à 15h00
Découvrons de bonnes huiles végétales

Découvrons les huiles pressées à froid, leurs bienfaits et comment les utiliser.



Inscription obligatoire à toutes les activités