



Programmation Mars-Avril 2020

# Centre des femmes de la MRC du Granit

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

## Journée internationale des droits des femmes

**FÉMINISTES  
DE TOUTES  
NOS FORCES**



### Dimanche 8 mars 2020

Brunch suivi d'un spectacle

de 10h à 15h à la Polyvalente Montignac

#### 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** - Mardi 10 mars et jeudi 9 avril, 13h30 à 15h

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** - Mardi 24 mars et vend. 31 avril, 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 de mars et avril, 13h30 à 14h30

(sauf le mercredi 29 avril, qui est déplacé au mardi 28 avril)

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



Merci à nos commanditaires de la

Journée internationale des droits des femmes :



de Lac-Mégantic

Clinique Dentaire Girard & Laplante Inc.

Les municipalités de : Lac-Mégantic, Lambton, Marston, Stornoway,

Nantes, Notre-Dame-des-Bois, Woburn - Cinéma Lac-Mégantic - Bestar

Caisse Desjardins Lac-Mégantic-Le Granit - Fontaine Inc. - Journal MRG

Luc Berthold Député Mégantic-L'Érable - François Jacques Député de Mégantic

Fromagerie La Chaudière Inc. - L.P Royer Inc. - Répare Atout - Centre Action Bénévole

### Dîners

**Bla bla**

Les vendredis de 12h à 13h30

6 mars : Thème libre

3 avril : Thème libre

13 mars : Thème libre

17 avril : Thème libre

20 mars : Cuisinons Cabane à sucre

24 avril : Cuisinons Mexicain

27 mars : Thème libre

31 avril : Thème libre



Mars 2020

# Journée internationale des droits des femmes

## FÉMINISTES DE TOUTES NOS FORCES



La Bouée

Dimanche 8 mars 2020

Brunch suivi d'un spectacle, de 10h à 15h



à la Polyvalente Montignac (3409, rue de Laval, Lac-Mégantic)

**Billets 10\$**

**Billets solidarité 15\$**

**Gratuit / 11 ans et moins**

10 h - Accueil

11 h - Brunch dinatoire

13 h - Spectacle

Halte garderie disponible sur réservation

Billets en vente au Centre des femmes! Communiquez avec nous : 819 583-4575 ou venez vous le procurer sur place au : 3791 rue Villeneuve, Lac-Mégantic.

Un MERCI tout spécial à la vingtaine de bénévoles qui nous aident à faire de La Journée internationale des droits des femmes un événement inoubliable chaque année!

**Jeudi 12 mars**

9h30 à 11h30

**Une fille le matin**

Ensemble nous aborderons de multiples sujets concernant notre société. C'est une plateforme pour nous exprimer en toute liberté. Libérons-nous des tabous et des jugements.

**Les Vendredis 13 & 27 mars**

9h30 à 11h00

**Exercices d'étirement**

avec Sylvie Bilodeau

Des étirements tout en douceur pour retrouver énergie et souplesse. Apportez une sangle de yoga ou une ceinture de peignoir.

**Jeudi 12 mars - 13h30 à 15h00 - Auto-hypnose**

L'hypnose est un état modifié de conscience tout à fait naturel, qui ressemble à ce que l'on éprouve avant de s'endormir ou lorsque nous sommes dans la lune.

Chacun de nous passe donc par cet état de conscience plusieurs fois chaque jour. L'objectif de cet atelier est de vous donner des outils pour pratiquer cet état de conscience qui amène un regard vers l'intérieur de soi.



Mars 2020

**Mardi 17 mars -**

13h30 à 15h00

**Les émotions ressenties par la musique**



La musique est partout autour de nous, dans l'auto, à la télé, au travail.

Que ça soit une voix soufflée, rauque, douce, la voix chantée communique des émotions. Écoutons et observons ce que la musique fait vibrer en nous et où elle nous transporte.

**Mardi 24 mars**

9h30 à 11h00

**Comité Les gestes du cœur**

Vous avez envie de faire de bonnes actions, joignez-vous au comité « Les gestes du cœur » Nous prendrons le temps de recueillir vos idées et vos disponibilités.

Il est toujours agréable de faire du bien autour de soi. Bienvenue à toutes !

**Mardi 31 mars - 13h30 à 15h00**

**Fabriquer son savon**

Apprenez à fabriquer votre propre savon selon la méthode de saponification à froid. Avec cet atelier, vous repartirez avec toutes les notions nécessaires afin de pouvoir fabriquer vos propres savons artisanaux à la maison ! Apportez de vieux habits de travail et des lunettes de protection.



**Jeudi 19 mars - 9h30 à 11h30**

**Atelier écriture - La suite du conte**

avec Jacinthe Turcotte



**Jeudi 19 mars - 13h30 à 15h30**

**Fabrication de boucles d'oreilles**

**Inscription obligatoire**

Venez apprendre à fabriquer vos propres boucles d'oreille. Apportez d'anciens bijoux que vous ne portez plus, des perles si vous en avez et une paire de petites pinces.

**Vendredi 20 mars - A partir de 10h**

**Cuisinons un repas de cabane à sucre**

Prête à célébrer l'arrivée du printemps, le temps des sucres est de retour.

Venez cuisiner avec nous et déguster nos succulents plats.



**Jeudi 26 mars - 9h30 à 11h00**

**Santé globale : La santé par les épices**

De simples épices peuvent nous aider à une meilleure santé globale, il s'agit de choix qui peuvent faire une grande différence dans la poursuite de nos objectifs. Réussir sa santé en changeant notre alimentation par les épices peut finir par peser lourd dans la balance. On vous attend.



**Jeudi 26 mars - 13h30 à 15h00**

**♥ Café rencontre à cœur ouvert ♥**

Nous parlerons de ce qui vibre en nous et que nous avons envie de partager.

**Inscription obligatoire**



## Mars 2020

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3	4	5	6
Commando 8 mars 9h30 à 11h30	Exercice du matin 9h à 10h30	Commando 8 mars 9h30 à 11h30	Préparation 8 mars
			Dîner Blabla 12h à 13h30
	Femmes au tambour 13h30 à 14h30	Vente billets 8 mars au Carrefour 13h30 - 17h	

### Dimanche 8 mars 2020

Brunch suivi d'un spectacle  
de 10h à 15h à la Polyvalente Montignac

### Journée internationale des droits des femmes

10	11	12	13
	Exercice du matin 9h à 10h30	Une fille le matin 9h30 à 11h30	Exercices d'étirement avec Sylvie Bilodeau 9h30 à 11h00
Méditation inspirante 13h30 à 15h00	Femmes au tambour 13h30 à 14h30	Auto-hypnose 13h30 à 15h00	Dîner Blabla 12h à 13h30
17	18	19	20
	Exercice du matin 9h à 10h30	Atelier d'écriture La suite du conte avec Jacinthe Turcotte 9h30 à 11h30	Cuisinons un repas de cabane à sucre A partir de 10h
Les émotions ressenties par la musique 13h30 à 15h00	Femmes au tambour 13h30 à 14h30	Fabrication de boucles d'oreilles 13h30 à 15h30	
24	25	26	27
Comité Les geste du cœur 9h30 à 11h00	Exercice du matin 9h à 10h30	Santé globale : La santé par les épices 9h30 à 11h00	Exercices d'étirement avec Sylvie Bilodeau 9h30 à 11h00
Concert vibratoire 13h30 à 15h00	Femmes au tambour 13h30 à 14h30	Café rencontre à cœur ouvert 13h30 à 15h00	Dîner Blabla 12h à 13h30



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

## Avril 2020

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
31 Mars	1	2	3
	Exercice du matin 9h à 10h30	Atelier d'écriture Le genre épistolaire avec Jacinthe Turcotte 9h30 à 11h30	Exercices d'étirement avec Sylvie Bilodeau 9h30 à 11h00
Fabriquer son savon 13h30 à 15h00	Femmes au tambour 13h30 à 14h30	Approfondir l'auto-hypnose 13h30 à 15h00	Dîner Blabla 12h à 13h30
7	8	9	10
Une fille le matin 9h30 à 11h30	Exercice du matin 9h à 10h30	Santé globale : fuite urinaire 9h30 à 11h30	Vendredi Saint Congé
Comité Les geste du cœur 13h30 à 15h00	Femmes au tambour 13h30 à 14h30	Méditation inspirante 13h30 à 15h00	
14	15	16	17
Congé Pâques Lundi 13 avril	Exercice du matin 9h à 10h30	Atelier d'écriture La suite de la lettre avec Jacinthe Turcotte 9h30 à 11h30	Exercices d'étirement avec Sylvie Bilodeau 9h30 à 11h00
	Femmes au tambour 13h30 à 14h30	Tablette et cellulaire pour débutantes 13h30 à 15h30	Dîner Blabla 12h à 13h30
21	22	23	24
Échange de semis et de plantes 9h30 à 11h30	Journée de la Terre Exercice du matin 9h à 10h30	Le Centre est au Salon des organismes et services au Carrefour Lac-Mégantic	Le Centre est au Salon des organismes et services au Carrefour Lac-Mégantic
Créer sa vie par les affirmations et les programmations Avec Carole Labrie 13h30 à 15h30	Femmes au tambour 13h30 à 14h30	Café rencontre à cœur ouvert 13h30 à 15h00	Cuisine mexicaine A partir de 10h
28	29	30	31
	Exercice du matin 9h à 10h30	Journée SPA au Centre 10h à 15h30	Exercices d'étirement avec Sylvie Bilodeau 9h30 à 11h00
Femmes au tambour 13h30 à 14h30	Fibromyalgie 13h30 à 15h30		Dîner Blabla 12h à 13h30
			Concert vibratoire 13h30 à 15h00



Avril 2020

**Jeudi 2 avril - 9h30 à 11h30**

**Atelier d'écriture - Le genre épistolaire : La lettre**  
avec Jacinthe Turcotte

Nous parlerons du genre épistolaire et composerons une lettre destinée à une personne réelle ou imaginaire.



**Jeudi 2 avril - 13h30 à 15h00**

**Approfondir l'auto-hypnose**

L'hypnose est de plus en plus utilisée dans le domaine médical. Approfondissons maintenant l'état de transe-hypnotique et expérimentons quelques techniques d'auto-hypnose pour la gestion de la douleur.

\*Il est recommandé d'avoir participé au premier atelier d'auto-hypnose pour participer à celui-ci.



**Mardi 7 avril - 9h30 à 11h30**

**Une fille le matin**

Ensemble nous aborderons de multiples sujets concernant notre société. C'est une plateforme pour nous exprimer en toute liberté. Libérons-nous des tabous et des jugements.

**Mardi 7 avril - 13h30 à 15h00**

**Comité Les gestes du cœur**

Vous avez envie de faire de bonnes actions, joignez-vous au comité « Les gestes du cœur » Nous prendrons le temps de recueillir vos idées et vos disponibilités. Il est toujours agréable de faire du bien autour de soi. Bienvenue à toutes !



**Jeudi 16 avril - 9h30 à 11h30**

**Atelier d'écriture - La suite de la lettre** avec Jacinthe Turcotte

Écrivons une correspondance fictive en créant les personnages, comme dans les romans épistolaires.



**Jeudi 16 avril - 13h30 à 15h30 -**

**Tablette et cellulaire pour débutantes**

Vous avez un téléphone intelligent ou une tablette et vous aimeriez être capable d'en faire plus, être plus à l'aise avec vos appareils. Cet atelier vous aidera à comprendre le fonctionnement d'une tablette ou d'un cellulaire et vous familiariser avec les réseaux sociaux. Apportez votre appareil.

**Inscription obligatoire.**  
Groupe limité à 5



**Les Vendredis**

**3 & 17 & 31 avril**  
9h30 à 11h00

**Exercices d'étirement**  
avec Sylvie Bilodeau

Des étirements tout en douceur pour retrouver énergie et souplesse. Apporter une sangle de yoga ou une ceinture de peignoir.

**Jeudi 9 avril**

9h30 à 11h30

**Santé globale :  
fuite urinaire**

L'incontinence urinaire est un phénomène répandu, mais ça ne signifie pas qu'on doive s'y résigner. Il existe maintenant plusieurs façons de la prévenir. Ensemble découvrons cette réalité et ses solutions.

Avril 2020

**Vendredi 17 avril - 13h30 à 15h**

**Prendre du pouvoir sur sa vie** avec Carole Dodier

Vous vous sentez à la merci des événements qui arrivent dans la vie et n'avez aucun moyen de les rendre acceptables, cet atelier vous fournira des recettes faciles à appliquer pour vous donner le sentiment d'avoir un peu plus de pouvoir sur vos émotions et être plus heureuse.



**Mardi 21 avril**

9h30 à 11h30

**Échange  
de semis et  
de plantes**

Venez célébrer le printemps et la nouvelle saison qui commence en échangeant vos semences et semis. Et apprendre quelques conseils de jardinage.



**Mardi 21 avril - 13h30 à 15h30**

**Créer sa vie par les affirmations  
et les programmations** - avec Carole Labrie

Apprenons à faire des affirmations et des programmations positives pour créer ce que nous voulons vraiment dans notre vie. Travailler avec les affirmations positives vous permet de reprogrammer votre subconscient. Ces nouvelles idées vont, jour après jour s'intégrer en vous et devenir de nouvelles habitudes. Elles permettent de modifier nos anciens schémas de pensées, nos idées préconçues et nos croyances erronées.

PARCE QU'UNE PENSÉE POSITIVE CHAQUE MATIN TRANSFORME VOTRE VIE DURABLEMENT - LOUISE HAY

**Le jeudi 23 et vendredi 24 avril**

Le Centre est au Salon des organismes et services au Carrefour Lac- Mégantic

**Jeudi 23 avril**

13h30 à 15h00

**Café rencontre  
à cœur ouvert**

Nous parlerons de ce qui vibre en nous et que nous avons envie de partager.

**Vendredi 24 avril**

à partir de 10h

**Cuisinons mexicain**

La cuisine mexicaine est née d'une rencontre entre deux fabuleuses cultures : la culture aztèque et la culture espagnole. Apprenez-en un peu plus sur cette exquise cuisine en venant préparer vos propres wraps, salsa et guacamole maison.



**Mercredi 29 avril - 13h30 à 15h30**

**Fibromyalgie**

Parlons de fibromyalgie avec l'association de la fibromyalgie de l'Estrie. Partageons ensemble sur nos réalités et nos outils simples qui nous aident au quotidien.

**Visionnement du film documentaire :  
La fibromyalgie pas-à-pas /  
Association de fibromyalgie de l'Estrie.**

**Jeudi 30 avril - 10h à 15h30**

**Journée SPA au Centre**

Venez relaxer et prendre soin de vous dans une journée SPA.

Soin du visage, manucure et \* SURPRISE \* au programme.

Inscription obligatoire.

