

Programmation
Novembre-Décembre 2020

Centre des femmes de la MRC du Granit



Nous vous souhaitons
autant de bonheur
qu'il y a d'étoiles dans le ciel,
de belles journées qu'il y a
de jours dans l'année
et de l'amour comme
vous rêver d'en recevoir
pour la nouvelle année

Carole, Zakya, Julie, Sylvie

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

Activités régulières



Inscription obligatoire à toutes les activités

Diners *Bla bla*

Du mardi au vendredi de 11h00 à 13h00.
(Excepté les vendredis 13 novembre & 4, 11 et 18 décembre)

Méditation inspirante

10 nov. : 9h30 à 11h00
25 nov. et 3 déc. : 13h30 à 15h00

La méditation est une pratique 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 - Vend. 6 nov. et merc. 9 déc. 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

Mercredi 11 nov. 10h00 à 11h30 - Mardi 8 déc. 13h30 à 15h00

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



Exercices d'étirement

Les vendredis 6 et 20 nov. et les 4 et 18 déc - 9h30 à 10h30

avec Sylvie Bilodeau : au Centre des femmes.
Des étirements tout en douceur pour retrouver énergie et souplesse.
**Apportez une sangle de yoga ou une ceinture de peignoir.



Yoga avec balle thérapeutique

Les vendredis 13 et 27 nov., et 11 déc. - 9h30 à 10h30

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. Au plaisir de rouler les balles ensemble!

Une fille, le matin

Mardi 17 nov. « Éveil spirituel » - 10h00 à 11h30
Mercredi 9 déc. « Petit guide de ma renaissance » - 10h00 à 11h30

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



Novembre 2020

Mardi 3 novembre - 9h00 à 12h00 Un geste du cœur avec les Solutions gourmandes



Faisons un geste significatif en donnant de notre temps pour aider à la préparation des repas aux «Solutions Gourmandes» qui a pour objectif de contrer le gaspillage alimentaire et de permettre à tous de pouvoir s'alimenter de façon saine, à moindre coût.

Mardi 3 novembre - 13h30 à 15h30 Moment de divertissement jeux de cartes et autres



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.

Mercredi 4 novembre - 13h30 à 15h00 Correspondance entre femmes



Le plaisir de s'arrêter pour raconter dans une lettre des passages de votre vie et de savoir que ce sera lu par une autre femme est en soi inspirant et motivant. Pas besoin d'être bonne en français ou en rédaction, juste y mettre son cœur, c'est suffisant. Votre lettre sera envoyée à une femme qui vit seule. La suite de l'expérience reste mystérieuse.

Jeudi 5 novembre - 9h30 à 11h00 La mort et ses mystères



La perte d'un être cher est une étape douloureuse. Réfléchir au sens de la mort peut nous aider à mieux vivre notre deuil. Tenter de répondre à des questions comme : Existe-il encore ? Peut-il nous entendre, nous voir, nous aider ? Plusieurs théories existent pour nous guider dans notre réflexion. Nous parlerons ouvertement de la possibilité de ce monde invisible.

Jeudi 5 novembre - 13h30 à 15h00 Vivre le moment présent à travers la création de son propre MANDALA



La création d'un mandala nous rappelle que la vie n'est pas une course et nous permet de nous recentrer et d'exprimer notre créativité. Sa forme circulaire apaise l'esprit et apporte l'équilibre. Vous dessinerez votre modèle de mandala.

Mardi 10 novembre - 13h30 à 15h00 Rencontre d'information sur la fibromyalgie



L'association de la fibromyalgie de l'Estrie vient nous parler de cette maladie de plus en plus répandue, de ses symptômes et des services qu'elle offre.

Mercredi 11 novembre - 14h00 - AGA Assemblée générale annuelle - voir détails page 7

Jeudi 12 novembre - 13h30 à 15h30 L'auto-hypnose et la gestion de la douleur



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.

Novembre 2020

Vendredi 13 novembre - 11h00 à 13h30 Succulente cuisine végétarienne avec Zakya



Venez découvrir une façon simple de concocter de succulents plats végétariens, pour varier votre alimentation.....

Mardi 17 novembre - 13h00 à 1h00 Tatouage au Henné



Le Henné est une plante sacrée qui a des propriétés médicinales. Nous l'emploierons pour tatouer les mains. Ce tatouage - qui dure une quinzaine de jours - sera fait par une femme expérimentée, qui embellira votre peau.

Mercredi 18 novembre - 13h30 à 15h00 Après-midi créatif : Décorations de Noël



En ce temps des Fêtes qui approche, mettons-nous dans l'ambiance en fabricant des décorations de Noël.

Jeudi 19 novembre - 10h00 à 11h30 Remèdes de grand-mère



Nul besoin de vous ruer chez votre médecin ou pharmacien au moindre bobo. Pour la plupart de petits maux du quotidien, votre grand-mère a une astuce infailible. Relevons le voile sur ces petits secrets.

Jeudi 19 novembre - 13h30 à 15h00 Suite de la création de notre mandala



Ajoutons maintenant de la couleur à notre mandala. Le coloriage d'un dessin symétrique et géométrique est avant tout une forme de méditation et un retour à notre créativité. Si vous n'avez pas été présente au premier atelier, nous vous remettons un mandala.

Vendredi 20 novembre - 13h30 à 15h30 Le Centre s'illumine pour Noël



L'équipe décore le Centre des femmes, venez admirer le travail.

Mardi 24 novembre - 13h30 à 15h00 Un voyage émotionnel à travers la musique



La musique est partout autour de nous, dans l'auto, à la télé, au travail. Que ce soit une voix craquée, soufflée, rauque, douce, la voix chantée communique les émotions. Écoutons et observons ce que la musique fait vibrer en nous et où elle nous transporte.

Jeudi 26 novembre - 9h30 à 11h00 Les bienfaits du YOGA, avec Sylvie



Le yoga améliore la souplesse, l'équilibre, la concentration et la respiration. Il redonne de l'énergie tout en pratiquant la pleine conscience. Le yoga c'est l'acceptation de soi.

Vendredi 27 novembre - 13h30 à 15h00 Cérémonie de thé



Venez découvrir les bienfaits du thé et son histoire. Un art contemplatif et méditatif.

Novembre 2020

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3	4	5	6
Geste du cœur avec Solutions gourmandes 9h00 à 12h00		La mort et ses mystères 9h30 à 11h00	Exercices d'étirement 9h30 à 10h30
Diner Blabla 11h à 13h	Diner Blabla 11h à 13h	Diner Blabla 11h à 13h	Diner Blabla 11h à 13h
Moment de divertissement jeux de cartes et autres 13h30 à 15h30	Correspondances entre femmes 13h30 à 15h00	Vivre le moment présent - Création de son mandala 13h30 à 15h00	Concert vibratoire avec Julie et Sylvie 13h30 à 15h00
10	11	12	13
Méditation inspirante 9h30 à 11h00	Café rencontre à cœur ouvert 10h00 à 11h30		Yoga avec balle thérapeutique 9h30 à 10h30
Diner Blabla 11h à 13h	Diner Blabla 11h à 13h	Diner Blabla 11h à 13h	Succulente cuisine végétarienne 11h00 à 13h30
Association Fibromyalgie Estrie 13h30 à 15h00	Le Centre est fermé à partir de 13h00 pour l'Assemblée générale	Auto-hypnose et gestion douleur 13h30 à 15h00	
17	18	19	20
Une fille le matin « Éveil spirituel » 10h00 à 11h30		Remèdes de grand-mère 10h00 à 11h30	Exercices d'étirement 9h30 à 10h30
Diner Blabla 11h à 13h	Diner Blabla 11h à 13h	Diner Blabla 11h à 13h	Diner Blabla 11h à 13h
Tatouage au henné 13h00 à 15h00	Après-midi créatif : Décorations de Noël 13h30 à 15h30	Suite de la création de notre mandala 13h30 à 15h00	Le Centre s'illumine pour Noël 13h30 à 15h30
24	25	26	27
Inscription obligatoire à toutes les activités		Les bienfaits du YOGA, avec Sylvie 9h30 à 11h00	Yoga avec balle thérapeutique 9h30 à 10h30
Diner Blabla 11h à 13h	Diner Blabla 11h à 13h	Diner Blabla 11h à 13h	Diner Blabla 11h à 13h
Voyage émotionnel à travers la musique 13h30 à 15h00	Méditation inspirante 13h30 à 15h00		Cérémonie de thé 13h30 à 15h00

Décembre 2020

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1	2	3	4
Inscription obligatoire à toutes les activités		Souvenirs d'Afrique avec Sylvie 10h00 à 11h30	Exercices d'étirement 9h30 à 10h30
Diner Blabla 11h à 13h	Diner Blabla 11h à 13h	Diner Blabla 11h à 13h	Diner de Noël avec nos membres 11h à 13h
Les gestes du cœur, les cartes de Noël 13h30 à 15h00	L'amour de soi avec Carole Dodier 13h30 à 15h00	Méditation inspirante 13h30 à 15h00	
8	9	10	11
	Une fille le matin « Petit guide de ma renaissance » 10h00 à 11h30	Si j'étais une héroïne je serais... 9h30 à 11h00	Yoga avec balle thérapeutique 9h30 à 10h30
Diner Blabla 11h à 13h	Diner Blabla 11h à 13h	Diner Blabla 11h à 13h	Diner de Noël avec nos membres 11h à 13h
Café rencontre à cœur ouvert 13h30 à 15h00	Concert vibratoire avec Julie et Sylvie 13h30 à 15h00	Correspondance entre femmes 13h30 à 15h00	
15	16	17	18
		Do-in Massage 10h00 à 11h30	Exercices d'étirement 9h30 à 10h30
Diner Blabla 11h à 13h	Diner Blabla 11h à 13h	Diner Blabla 11h à 13h	Diner de Noël avec nos membres 11h à 13h
Après-midi souvenir photos et vidéos de notre année 2020 13h30 à 15h00	Après-midi jeux de cartes et autres 13h30 à 15h30		



Décembre 2020

Mardi 1^{er} décembre - 13h30 à 15h00 Un geste du cœur, création des cartes de Noël

Les mots du cœur apportent de la lumière et du bien-être. Prenons le temps d'écrire des paroles réconfortantes pour les femmes granitoises qui sont seules en cette période des Fêtes.



Mercredi 2 décembre - 13h30 à 15h00 L'amour de soi, atelier avec Carole Dodier

Pourquoi devrions-nous avoir de l'amour pour nous-même ? Qu'est-ce que ce manque d'amour provoque dans notre vie ? Et enfin, apprenons à nous aimer pour mieux aimer les autres.



Jeudi 3 décembre - 10h00 à 11h30 Souvenirs d'Afrique avec Sylvie

Passionnée de voyage et de l'être humain Sylvie nous parlera de ses voyages en Afrique et de la rencontre des différentes tribus. L'Afrique est beaucoup plus que des safaris.



Dîner de Noël avec nos membres

Réservez la journée qui vous convient le mieux !

Soit vendredi 4, 11, ou 18 décembre

Venez partager un dîner de Noël avec nous que nous vous offrons avec plaisir.

Jeudi 10 décembre - 9h30 à 11h00 Si j'étais une héroïne je serais ...

Si le temps d'un après-midi la vie vous permettait d'avoir de super pouvoirs que feriez-vous? Atelier créatif, d'écriture et de réflexion.



Jeudi 10 décembre - 13h30 à 15h00 Correspondance entre femmes

Le plaisir de s'arrêter pour raconter dans une lettre des passages de votre vie et de savoir que ce sera lu par une autre femme est en soi inspirant et motivant. Pas besoin d'être bonne en français ou en rédaction, juste y mettre son cœur, c'est suffisant. Votre lettre sera envoyée à une femme qui vit seule. La suite de l'expérience reste mystérieuse.



Décembre 2020

Mardi 15 décembre 13h30 à 15h00 Après-midi souvenir de notre année 2020

Visionnement de vidéos et de photographies prises lors des activités du Centre des femmes.



Mercredi 16 décembre 13h30 à 15h30 Moment de divertissement jeux de cartes et autres

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.



Jeudi 17 décembre - 10h00 à 11h30 Do-In Massage avec Sylvie

Le do-in est une voie vers le mieux-être. L'Auto-massage est issu de la médecine traditionnelle japonaise. Sa pratique est très proche du massage shiatsu. Pratique par pression avec les doigts, les paumes sur les méridiens, il redonne vitalité et énergie.



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2020

Le mercredi, le 11 novembre 2020 à 14h

chez Dubé équipement de bureau « HAMSTER »

5000, rue Papineau Lac-Mégantic

Veillez nous confirmer votre présence

avant le 6 novembre,

en téléphonant au 583-4575

(sans frais au 1-877-583-4575)

ou par courriel au : cfemmes@axion.ca

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

