



Programmation
Mars-Avril 2021

Centre des femmes de la MRC du Granit

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

On reprend enfin les activités !

Mais on respecte les CONSIGNES

Inscription aux ateliers obligatoire.

6 femmes admises par atelier

Port du masque obligatoire à l'arrivée et lorsque vous circulez.

Vous pouvez enlever votre masque quand vous êtes assises.

2 mètres entre chaque personne en tout temps (même à l'extérieur).

Apportez vos chaussures et pantoufles et gardez votre manteau sur votre chaise.

Nous avons hâte de vous revoir !

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.
(Excepté les 25 mars et 22 avril pour Ateliers de cuisine)

Méditation inspirante - 1, 8, 14 et 29 avril, 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 - 30 mars et 23 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 les bols tibétains et de cristal, le shru ti box, les carillons... *Apportez votre doudou et matelas pour être confortable.

Café rencontre à cœur ouvert - 22 et 28 avril, 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, mise en forme - Les vendredis matin - 9h30 à 10h30

Avec Sylvie Bilodeau, des étirements tout en douceur pour retrouver énergie et souplesse.

Yoga dans toutes ses versions - 24 mars, 7, 13, 20 et 28 avril, 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.



Découverte - Les jeudis 18 mars, 1er, 15 et 29 avril - 10h00 à 11h30

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



Mars 2021

Mardi 16 mars - 11 h 00 à 13h30

Dîner et échange

Comment allez-vous ? (Apportez votre lunch)



Mardi 16 mars - 13 h 30 à 15 h 00

On lâche notre fou et on danse



Mercredi 17 mars - 10 h 00 à 11 h 00

Yoga massage du visage

Beaucoup de tension se loge au niveau du visage. Venez découvrir cette technique pour relâcher les muscles des yeux, de la mâchoire et tous autres muscles du visage.



Jeudi 18 mars - 10 h 00 à 11 h 30

Découverte : Pourquoi les pandémies ?

La Covid-19 nous apprend-elle quelque chose sur nous-mêmes ?



Vendredi 19 Mars - 13 h 30 à 15 h 00

À la découverte des fruits d'ailleurs

Découvrons leurs saveurs lors d'une dégustation et apprenons ce que contiennent ces fruits d'ailleurs.



Mardi 23 avril - 13 h 30 à 14 h 30

Méditation trataka

Apprenez cette méditation avec l'utilisation d'une chandelle qui apporte beaucoup de calme au mental.



Mercredi 24 mars - 13 h 30 à 15 h 00

Vivons le moment présent à travers la création de notre MANDALA

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



Mars 2021

Jeudi 25 et 26 Mars - 11 h 00 à 13 h 30

Cuisine d'ailleurs - Maroc

Cuisinons la boulette de viande hachée à la saveur marocaine dans une succulente sauce tomate.



Jeudi 25 mars - 13 h 30 à 15 h 30

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.



Vendredi 26 mars - 13 h 30 à 15 h 00

À la rencontre de soi, avec Suzanne Bizier (1ere de 2 parties)

Une réflexion sur ma relation à moi-même – l'amour et la confiance que je me porte. Démystifier amour de soi et confiance en soi.



Mardi 30 mars - 9 h 30 à 11 h 00

Cuisinons les pois chiches différemment

Utilisons cette grande source de protéines, de fibres pour cuisiner des muffins et un succulent houmous au chocolat.



Mercredi 31 mars - 13 h 30 à 15 h 00

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 remettrons un mandala.



Inscription obligatoire à toutes les activités

Mars 2021

| Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|--|---|--|--|
| 16 | 17 | 18 | 19 |
| Diner et échange : Comment allez-vous? 11h00 à 13h30 (apportez votre lunch) | Yoga massage du visage 10h00 à 11h00 | Découverte : Pourquoi les pandémies? 10h00 à 11h30 | Exercices d'étirement mise en forme 9h30 à 10h30 |
| | Diner Blabla 11 h à 13 h | Diner Blabla 11 h à 13 h | Diner Blabla 11 h à 13 h |
| On lâche notre fou et on danse 13h30 à 15h00 | Café rencontre à cœur ouvert 13h30 à 15h00 | Méditation inspirante 13h30 à 15h00 | Ces fruits d'ailleurs Dégustation 13h30 à 15h00 |
| 23 | 24 | 25 | 26 |
| | Yoga dans toutes ses versions 10h00 à 11h00 | | Exercices d'étirement mise en forme 9h30 à 10h30 |
| Diner Blabla 11 h à 13 h | Diner Blabla 11 h à 13 h | Cuisine d'ailleurs : Boulettes Marocaines 11h00 | Cuisine d'ailleurs : Boulettes Marocaines 11h00 |
| Méditation trataka 13h30 à 14h30 | Vivons le moment présent à travers la création de notre mandala 13h30 à 15h00 | Moment de divertissement jeux de cartes et autres 13h30 à 15h00 | A la rencontre de soi, avec Suzanne Bizier 1er atelier de 2 13h30 à 15h00 |
| 30 | 31 | | |
| Cuisinons les pois chiches différemment 9h30 à 11h00 | | | |
| Diner Blabla 11 h à 13 h | Diner Blabla 11 h à 13 h | | |
| Concert vibratoire 13h30 à 15h00 | Suite de la création de notre mandala 13h30 à 15h00 | | |

AVRIL

| | |
|---|---|
| 1 | 2 |
| Découverte "Ce truc" 10h00 à 11h30 | Exercices d'étirement mise en forme 9h30 à 10h30 |
| Diner Blabla 11 h à 13 h | Diner Blabla 11 h à 13 h |
| Méditation inspirante 13h30 à 15h00 | A la rencontre de soi, avec Suzanne Bizier (2e atelier de 2) 13h30 à 15h00 |

Inscription obligatoire
à toutes les activités

Avril 2021

| Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|--|---|
| 6 | 7 | 8 | 9 |
| | Yoga dans toutes ses versions 10h00 à 11h00 | Méditation inspirante 9h30 à 11h00 | Exercices d'étirement mise en forme 9h30 à 10h30 |
| CONGÉ | Diner Blabla 11 h à 13 h | Diner Blabla 11 h à 13 h | Diner Blabla 11 h à 13 h |
| | Cérémonie de thé et son histoire 13h30 à 15h00 | L'amour de soi avec Carole Dodier 13h30 à 15h00 | Après-midi photos souvenir 13h30 à 15h00 |
| 13 | 14 | 15 | 16 |
| Yoga dans toutes ses versions 10h00 à 11h00 | | Découverte "L'heure de l'instant présent" 10h00 à 11h30 | Exercices d'étirement mise en forme 9h30 à 10h30 |
| Diner Blabla 11 h à 13 h | Diner Blabla 11 h à 13 h | Diner Blabla 11 h à 13 h | Diner Blabla 11 h à 13 h |
| Le plaisir de manger sans culpabilité par la pleine conscience 13h30 à 15h00 | Méditation inspirante 13h30 à 15h00 | Moment de divertissement jeux de cartes et autres 13h30 à 15h00 | Le deuil... qu'as-tu perdu? avec Suzanne Bizier (1er atelier de 2) 13h30 à 15h30 |
| 20 | 21 | 22 | 23 |
| Yoga dans toutes ses versions 10h00 à 11h00 | Inscription obligatoire à toutes les activités | | Exercices d'étirement mise en forme 9h30 à 10h30 |
| Diner Blabla 11 h à 13 h | Diner Blabla 11 h à 13 h | Cuisine à la saveur d'érable 11h00 à 13h30 | Cuisine à la saveur d'érable 11h00 à 13h30 |
| Auto-massage "Do-In" 13h30 à 15h00 | Se réconcilier avec une bonne alimentation par l'hypnose 13h30 à 15h00 | Café rencontre à cœur ouvert 13h30 à 15h00 | Concert vibratoire 13h30 à 15h00 |
| 27 | 28 | 29 | 30 |
| | Yoga dans toutes ses versions 10h00 à 11h00 | Découverte : Le livre de la lumière 10h00 à 11h30 | Exercices d'étirement mise en forme 9h30 à 10h30 |
| Diner Blabla 11 h à 13 h | Diner Blabla 11 h à 13 h | Diner Blabla 11 h à 13 h | Diner Blabla 11 h à 13 h |
| Souvenir d'Afrique avec Sylvie Bilodeau 13h30 à 15h00 | Café rencontre à cœur ouvert 13h30 à 15h00 | Méditation inspirante 13h30 à 15h00 | Le deuil... qu'as-tu perdu? avec Suzanne Bizier (2e atelier de 2) 13h30 à 15h00 |

Avril 2021

Jeudi 1er avril - 10 h à 11 h 30

Découverte - « Ce truc »

Nous nous inspirerons du livre «Ce Truc» du docteur Charbonnier. Quelle est cette énergie qui, pour notre bien, nous fait parfois agir de manière inexplicable?



Vendredi 2 avril - 13 h 30 à 15 h 30

À la rencontre de soi, avec Suzanne Bizier (2e de 2 parties)

Une réflexion sur ma relation à moi-même – l'amour et la confiance que je me porte. Démystifier amour de soi et confiance en soi.



Mercredi 7 avril - 13 h 30 à 15 h 00

Cérémonie de thé

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



Jeudi 8 avril - 13 h 30 à 15 h 00

L'amour de soi, 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.



Vendredi 9 avril - 13 h 30 à 15 h 00

Après-midi photos souvenir

Remémorons-nous de beaux moments du Centre des femmes en visionnant les photos des activités de 2019 à aujourd'hui.



Mardi 13 avril - 13 h 30 à 15 h 00

Le plaisir de manger sans culpabilité par la pleine conscience

Nous verrons qu'est-ce que « Manger en pleine conscience », quels en sont les principes et bénéfices et comment l'appliquer dans la vie de tous les jours ? Retrouvons ensemble le plaisir de manger sans culpabilité !



Jeudi 15 avril - 13 h 30 à 15 h 00

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 l'isolement. Venez jouer à celui qui vous plaît parmi plusieurs.



Jeudi 15 avril - 10 h 00 à 11 h 30

Découverte : « L'heure de l'instant présent »

Apprenons à avancer à notre propre rythme, en s'inspirant du livre de Lama Surya Das.



Avril 2021

Vendredi 16 avril - 13 h 30 à 15 h 30

Le deuil... Qu'as-tu perdu? avec Suzanne Bizier

(Tere de 2 parties) Une réflexion sur les différentes pertes que nous subissons dans nos vies et le processus du deuil.



Mardi 20 avril - 13 h 30 à 15 h 00

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. Pratiqué par pression avec les doigts, les paumes sur les méridiens, il redonne vitalité et énergie.



Mercredi 21 avril - 13 h 30 à 15 h 00

Se réconcilier avec une bonne alimentation par l'hypnose

En groupe nous ferons une séance d'hypnose pour stimuler notre désir de bien manger.



Jeudi 22 et 23 avril - 11 h 00 à 13 h 30

Cuisine à la saveur d'érable qui sort de l'ordinaire



Mardi 27 avril - 13 h 30 à 15 h 00

Souvenirs d'Afrique avec Sylvie Bilodeau

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



Jeudi 29 avril - 10 h à 11 h 30

Découverte - «Le livre de la Lumière»

Vous vous demandez si vous prenez les bonnes décisions? Le livre de la lumière vous offre des leçons réalisables pour apprendre la route à suivre.



Vendredi 30 avril - 13 h 30 à 15 h 30

Le deuil... Qu'as-tu perdu? avec Suzanne Bizier

(2e de 2 parties) Une réflexion sur les différentes pertes que nous subissons dans nos vies et le processus du deuil.



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

