



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

Programmation
Janvier
Février
2020

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		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 - Vendredis 10 janvier et 7 février, 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 - Vendredis 24 janv. et 21 fév., 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 janvier et février, (SAUF le 22 janvier), 13h30 à 14h30
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

Démarrons la journée sur un rythme détendu grâce aux exercices relax du matin.
Un mélange de yoga, chi-gong, auto-massage chinois et méditation. Apportez tapis et couverture.
Si vous n'en avez pas, le Centre en a pour vous.
Sans inscription.



Dîners **Bla bla** Les vendredis de 12h à 13h30

10 janv. : Thème libre

7 fév. : Thème libre

17 janv. : On cuisine les Tous Ki

14 fév. : Brunch Pot Luck St-Valentin

24 janv. : Thème libre

21 fév. : Thème libre

31 janv. : Dîner Pot Luck - 70's, 80's

28 fév. : Cuisine Tagine poulet olives

Janvier 2020

Jeudi 9 janvier - 9h30 à 11h30

Une fille le matin

Comme la formule de l'émission populaire « Deux filles le matin », une table ronde autour d'une bonne collation, des discussions portant sur des enjeux de société et des sujets personnels qui touchent les femmes vous permettront d'exprimer votre opinion et vos connaissances sur les sujets traités.

Un dialogue invitant!

Jeudi 9 janvier
13h30 à 15h30

Tableau de visualisation 2020

On s'arrête et on observe où nous en sommes intérieurement, afin de focaliser notre énergie sur ce qu'on désire accomplir pour l'année 2020.

Mardi 14 janvier - 9h30 à 11h30

Les parcours de vie

avec Caroline Tessier

Venez apprendre différentes façons de percevoir votre vie grâce au recul dans le temps.

Est-ce que les événements du passé peuvent influencer encore votre vie quotidienne ?

Mardi 14 janvier
13h30 à 15h

♥ Café rencontre à cœur ouvert ♥

Autour d'un café, échangeons sur ce qui vibre en nous et que nous avons envie de partager.

Jeudi 16 janvier - 9h30 à 11h30

Libérer l'écrivaine en moi

avec Jacinthe Turcotte

Selon Voltaire, « l'écriture est la peinture de la voix ». Ça vous plairait de venir peindre avec vos mots dans le cadre d'ateliers d'écriture?

Nous nous amuserons avec les mots en explorant la poésie, le conte, la lettre, la chanson, etc. La théorie alternera avec la pratique et, vous choisirez parmi vos textes, un qui sera destiné au recueil produit par le Centre des femmes.

Exercices d'écriture ludique, pour briser la glace, apprendre à connaître les participantes et se connaître soi-même sous un jour nouveau.



Jeudi 16 janvier
13h30 à 16h

La magie de la musique

avec Rachel Robin

Découverte de l'origine de la musique. La rythmique et son effet sur nous.

Suivi d'un atelier d'expression corporelle.



Janvier 2020

Mardi 21 janvier
13h30 à 15h30

Beewrap

Finis le saran wrap, fini les déchets !

Venez apprendre à faire des emballages alimentaires réutilisables et écologiques, à base de vieux tissus et de cire d'abeille. Apportez tes tissus à partager.



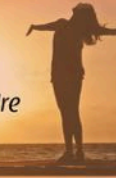
Mercredi 22 janvier
13h30 à 16h

Aimer la vie que je me suis créée

avec Édith Savard

Toi..., moi..., nous..., par l'amour de notre propre vie, alimentons la vivance de cette merveilleuse œuvre d'art qu'est la création.

Un atelier de conscience personnelle pour apprendre à se créer.



Jeudi 23 janvier
13h30 à 15h00

Les gestes du cœur

Création du comité

Vous avez envie de faire de bonnes actions, vous avez des idées à nous partager, viens te joindre au comité "Les gestes du cœur." Nous prendrons le temps de recueillir tes idées et tes disponibilités. C'est toujours agréable de faire du bien autour de soi. Bienvenu à toutes!



Mardi 28 janvier
13h30 à 15h30

Auto-massage

Vous n'en êtes peut-être pas consciente, mais vous pratiquez l'auto-massage au quotidien.

Par exemple, lorsque vous avez mal à la tête et que vous vous massez les tempes ou le crâne, quand vous appuyez sur le coin interne de vos yeux juste après le réveil.

Ces gestes permettent d'obtenir un soulagement rapide et de stimuler toutes les grandes fonctions de l'organisme.

Un atelier pour apprendre les bienfaits de l'auto-massage et se faire du bien.

Jeudi 30 janvier - 9h30 à 11h30

Initiation à la poésie

avec Jacinthe Turcotte

Composition et rédaction de votre poème.

Brève théorie sur différents aspects de la langue écrite et présentation de genres littéraires avec exemples tirés de la littérature.



Jeudi 30 janvier
13h30 à 15h

La santé globale

Le Diabète

Le diabète est une maladie chronique qui ne se guérit pas, mais que l'on peut traiter.

D'où vient le diabète ? Comment le contrôler ? Qu'elles en sont les symptômes ? Trouvons un équilibre physique et psychologique pour bien gérer notre vie.

Vendredi 31 janvier - 11h

Diner Pot Luck

8 Party 70's 80's
Venez dégustées!

Apportez un plat à partager, portez sur vous un accessoire qui vous rappelle ces belles années et venez vous amuser, chanter et danser dans l'ambiance des années 70's-80's.

Janvier 2020

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7 Fermé pour réunion équipe	8 Exercices du matin Yoga 9h à 10h30 Femmes au tambour 13h30 à 14h30	9 Une fille le matin 9h30 à 11h30 Tableau de visualisation 2020 13h30 à 15h30	10 Diner Blabla 12h à 13h30 Méditation inspirante 13h30 à 15h
14 Les parcours de vie avec Caroline Tessier 9h30 à 11h30 Café rencontre ♥ À cœur ouvert ♥ 13h30 à 15h	15 Exercices du matin Yoga 9h à 10h30 Femmes au tambour 13h30 à 14h30	16 Libérer l'écrivaine en moi avec Jacinthe Turcotte 9h30 à 11h30 La magie de la musique avec Rachel Robin 13h30 à 16h	17 On cuisine les « Tous Ki » à partir de 10h
21 Beewrap 13h30 à 15h30	22 Exercices du matin Yoga 9h à 10h30 Aimer la vie que je me suis créée avec Édith Savard 13h30 à 16h	23 Les gestes du coeur Création du comité 13h30 à 15h	24 Diner Blabla 12h à 13h30 Concert vibratoire 13h30 à 15h
28 Auto-massage 13h30 à 15h30	29 Exercices du matin Yoga 9h à 10h30 Femmes au tambour 13h30 à 14h30	30 Initiation à la poésie avec Jacinthe Turcotte 9h30 à 11h30 La santé globale Le Diabète 13h30 à 15h	31 Diner Pot Luck & Party 70's 80's Venez déguisées 11h00

Février 2020

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
4 Atelier intergénérationnel Préparation 13h30 à 15h	5 Exercices du matin Yoga 9h à 10h30 Femmes au tambour 13h30 à 14h30	6 Une fille le matin 9h30 à 11h30	7 Diner Blabla 12h à 13h30 Méditation inspirante 13h30 à 15h
Semaine de l'intergénération			
11 Le chocolat avec Diane Sylvestre 9h30 à 12h00 Les gestes du coeur Planification activités 13h30 à 15h	12 Exercices du matin Yoga 9h à 10h30 Femmes au tambour 13h30 à 14h30	13 Écrivons un poème d'amour avec Jacinthe Turcotte 9h30 à 11h30 La santé globale La dépression 13h30 à 15h	14 Brunch Pot Luck de la St-Valentin 9h à 11h Discutons : Être ou ne pas être en couple? 13h30 à 15h
18 Café rencontre ♥ À cœur ouvert ♥ 13h30 à 15h	19 Exercices du matin Yoga 9h à 10h30 Femmes au tambour 13h30 à 14h30	20 La chaleur musicale avec Rachel Robin 13h30 à 16h	21 Diner Blabla 12h à 13h30 Concert vibratoire 13h30 à 15h
25 Comment se porte mon enfant intérieur avec Carole Labrie 9h30 à 12h Accueillir notre enfant intérieur par la méditation 13h30 à 15h	26 Exercices du matin Yoga 9h à 10h30 Femmes au tambour 13h30 à 14h30	27 Introduction au conte avec Jacinthe Turcotte 9h30 à 11h30	28 On cuisine une Tagine de poulet aux olives à partir de 10h

Février 2020

Mardi 4 février - 13h30 à 15h

Atelier intergénérationnel « Des grand-mères racontent... »

Le Comité Intergénération de la MRC du Granit sensibilise la population à l'importance d'établir et d'entretenir des relations intergénérationnelles.

Le Centre des femmes participe à cette 13^e édition en organisant une activité avec les enfants.

On a besoin de vous! Nous nous préparons en choisissant des contes et en pratiquant nos talents de conteuses pour les faire vivre aux enfants avec l'atmosphère appropriée à chaque conte.

Mardi 11 février 13h30 à 15h

Les gestes du coeur



Planification activités

C'est le temps de construire notre plan d'action pour apporter nos gestes du coeur à notre communauté. Bienvenue à toutes !

Jeudi 13 février
13h30 à 15h

Santé globale La dépression

Le terme « dépression », tabou il n'y a pas si longtemps, et employé dans le langage courant pour décrire les inévitables périodes de tristesse, d'ennui et de mélancolie. La dépression est l'un des troubles psychologiques les plus fréquents. Dans cet atelier, venez faire la différence entre des moments tristes et la dépression. Recherchons un équilibre physique et psychologique pour apprécier notre vie.

Vendredi 14 février
9h à 11h

Brunch Pot Luck de la St-Valentin

Apportez un plat à partager et nous célébrerons ensemble la St-Valentin.

Jeudi 6 février - 9h30 à 11h30

Une fille le matin

Venez exprimer votre opinion et vos connaissances sur les sujets traités et vous constaterez les bienfaits du partage. Un dialogue invitant!

Mardi 11 février - 9h30 à 12h

Le chocolat

avec Diane Sylvestre
Amatrice de chocolat? Venez apprendre à fabriquer et à mouler le chocolat.

Jeudi 13 février
9h30 à 11h30

Écrivons un poème d'amour

avec Jacinthe Turcotte

Venez exprimer les sentiments que votre coeur ressent. Composez votre poème d'amour pour la St-Valentin.



Février 2020

Mardi 18 février - 13h30 à 15h

Café rencontre à cœur ouvert

Autour d'un café, échangeons sur ce qui vibre en nous et que nous avons envie de partager.

Mardi 25 février - 9h30 à 12h

Comment se porte mon enfant intérieur

avec Carole Labrie

À partir d'un questionnaire, conçu par J. Dusay, nous retracerons un portrait de la composante de l'enfant qui vit en nous.

Nous dessinerons un graphique de chaque état de cet enfant (libre, soumis et rebelle).

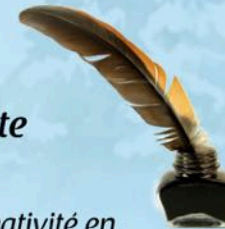
Nous amorcerons ensuite une discussion sur les moyens de laisser plus de place à notre enfant pour qu'elle soit libre et naturelle !

Jeudi 27 février
9h30 à 11h30

Introduction au conte

avec Jacinthe Turcotte

Venez exprimer votre créativité en rédigeant un conte, issu de votre imaginaire.



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

Jeudi 20 février - 13h30 à 16h

La chaleur musicale avec Rachel Robin

Les rythmes latins.
La percussion.
Les rituels.
Suivi d'un atelier de danse latine.



Mardi 25 février
13h30 à 15h

Accueillir notre enfant intérieur par la méditation

A travers une méditation guidée, nous prendrons contact avec la petite fille en nous afin d'explorer ses besoins et de prendre soin d'elle.

Vendredi 28 février
à partir de 10h

On cuisine une Tagine de poulet aux olives

