

Centre des femmes de la MRC du Granit

Programmation
Mars / Avril 2024



Mars 2024

Mardi 5 mars - 13 h 30 à 15 h

Cahier créatif

Par le biais du collage, du dessin, de l'écriture et de la peinture venez créer votre cahier personnel.



Mercredi 6 mars - 13 h 30 à 15 h + Jeudi 7 mars - 9 h à 12 h + Jeudi 7 mars - 13 h 30 à 15 h

Séance photo sur rendez-vous

Nous sommes toutes belles, uniques et photogéniques à notre façon! Nous vous proposons en toute intimité une séance photo pour vous accompagner dans un plus grand pouvoir d'agir et une meilleure confiance en soi. Si vous désirez une séance photo gratuite avec Anne, veuillez prendre rendez-vous avec nous, une plage horaire vous sera attribuée.



Le Centre ferme à 13 h 30



Vendredi 8 mars - 17 h à 22 h Journée Internationale des droits des femmes

Il y aura un souper buffet chinois avec le traiteur de Plein la Gueule. Nous aurons comme invité la slameuse LEM, suivie d'une soirée dansante. Cette année l'événement est réservé uniquement aux femmes.

L'événement aura lieu au Club de golf du Lac-Mégantic,
1039 route 161, Frontenac à 17 h.
Les billets sont disponibles au coût de 15\$ au Centre.

Notez que vous pouvez réserver une table avec un minimum de 8 personnes.

Mardi 12 mars - 13 h 30 à 14 h 30

Concert vibratoire

Offrez-vous un temps d'arrêt pour laisser les sons voyager à travers vous, et pour ressentir les effets bénéfiques que procurent les bols tibétains, les bols de cristal, le shruti box, les carillons... Apportez votre doudou et matelas pour être confortable.



Jeudi 14 mars - 10 h à 11 h 30

Conférence avec Benoit Clément, thérapeute Ayurvéda

Comment vieillir à la santé de nos yeux et de nos oreilles? Comment pouvons-nous atténuer les symptômes de l'arthrose et de l'arthrite? Une conférence axée sur les pouvoirs curatifs des émotions sur le corps.

Jeudi 14 mars - 13 h 30 à 14 h 30

Cuisinons de la marmelade

Nous cuisinerons de la marmelade aux agrumes pour agrémenter nos petits déjeuners.



**Tous les lundis
à 13 h 30**

MUSIQUE POUR TOUS OFFERT À VAL-RACINE

Ateliers offerts par le Centre des Femmes de la MRC du Granit
Ces ateliers stimuleront votre coordination, votre mémoire,
votre créativité et votre écoute.

Au bureau municipal
de Val-Racine
2991, ch. St-Léon



Dîner Blabla : Tous les jours de 12 h à 13 h

Vendredi 15 mars - 12 h à 14 h Venez vêtues de vert pour fêter l'Irlande!

Dîner de la Saint-Patrick

Au menu, soupe et danse irlandaise.



Mardi 19 mars - 13 h 30 à 15 h

Tissons un mandala

Nous créerons un mandala en tissage, puis nous en ferons son exposition au Centre.



Jeudi 21 mars - 10 h à 11 h 30

Vieillir et s'épanouir, la suite

Préparez vos questions pour Marie-Michelle étudiante en science infirmière.

Venez démystifier ce qui est normal ou non du vieillissement.

(Trouble du sommeil, perte de la mémoire, ostéoporose, les examens de dépistages...)

Jeudi 21 mars - 13 h 30 à 15 h

Fabriquons un bonnet pour la sortie de bain

Confectionnons à partir d'une serviette un bonnet pour nos cheveux après le bain.



Vendredi 22 mars - 10 h à 11 h

La santé sexuelle, c'est l'affaire de toutes!

La Réplique Estrie vous offre d'explorer deux réalités méconnues, le VIH et l'hépatite C afin de comprendre les modes de transmission et de prévention de ces ITSS parfois oubliées!

Ce sera l'occasion aussi de questionner des croyances, des préjugés et de se sensibiliser à la réalité des personnes vivant avec le VIH ou l'hépatite C.



Vendredi 22 mars - 13 h 30 à 15 h

Jeux d'écriture

Exercices d'écriture sous forme de jeu pour découvrir sa plume. Interactif et amusant.



Mardi 26 mars - 13 h 30 à 14 h 30

Détente hypnotique

Venez vivre une méthode de relaxation profonde.



Jeudi 28 mars - 13 h 30 à 15 h

Bricolage pour Pâques avec Muguette

Muguette nous a préparé un bel atelier de création à la thématique de Pâques.



Au bureau municipal de Val-Racine, 2991, ch. St-Léon

JEUX D'ÉCRITURE OFFERTS À VAL-RACINE

Ateliers offerts par le Centre des Femmes de la MRC du Granit
Exercices d'écriture sous forme de jeu pour découvrir sa plume.

Interactif et amusant.

Tous les
mercredis
à 13 h 30



Mars 2024

Dîner Blabla : Tous les jours de 12 h à 13 h

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
5 Méditation avec Sylvie Bilodeau 10 h à 10 h 45 Cahier créatif 13 h 30 à 15 h	6 Zumba avec Marie-Ève Therrien 11 h à 12 h Yoga oncologie 13 h à 14 h Séance photo 13 h 30 à 15 h Après-midi Tricot et plus Café rencontre 13 h 30 à 15 h	7 Séance photo 9 h à 12 h Séance photo 13 h 30 à 15 h	8 Vie Active 11 h à 12 h Fermé à partir de 13h30 préparation de l'événement Événement Journée internationale des droits des femmes au Club de golf 17 h à 22 h
12 Yoga au CSM à la salle Bestar C 9 h 30 à 10 h 30 Concert vibratoire 13 h 30 à 14 h 30	13 Zumba avec Marie-Ève Therrien 11 h à 12 h Yoga oncologie 13 h à 14 h Après-midi Tricot et plus Café rencontre 13 h 30 à 15 h	14 Conférence avec Benoît Clément 10 h à 11 h 30 Cuisinons de la marmelade 13 h 30 à 14 h 30	15 Vie Active 11 h à 12 h Dîner de la Saint-Patrick 12 h à 14 h
19 Yoga au CSM à la salle Bestar C 9 h 30 à 10 h 30 Tissons un mandala 13 h 30 à 15 h	20 Zumba avec Marie-Ève Therrien 11 h à 12 h Yoga oncologie 13 h à 14 h Après-midi Tricot et plus Café rencontre 13 h 30 à 15 h	21 Viellir et s'épanouir la suite 10 h à 11 h 30 Fabriquons un bonnet pour la sortie de bain 13 h 30 à 15 h	22 La santé sexuelle, c'est l'affaire de toutes! 10 h à 11 h Vie Active 11 h à 12 h Jeux d'écriture 13 h 30 à 15 h
26 Yoga au CSM à la salle Bestar C 9 h 30 à 10 h 30 Détente hypnotique 13 h 30 à 14 h 30	27 Zumba avec Marie-Ève Therrien 11 h à 12 h Yoga oncologie 13 h à 14 h Après-midi Tricot et plus Café rencontre 13 h 30 à 15 h	28 Bricolage pour Pâques avec Muguette 13 h 30 à 15 h	29 C O N G É

Tous les lundis
à 13 h 30

MUSIQUE POUR TOUS OFFERT À VAL-RACINE

Ateliers offerts par le Centre des Femmes de la MRC du Granit
Ces ateliers stimuleront votre coordination, votre mémoire,
votre créativité et votre écoute.

Au bureau municipal
de Val-Racine
2991, ch. St-Léon

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2	3	4	5
Le Centre est fermé, l'équipe est en formation	<p>Créez votre projecteur solaire 10 h 45 à 12 h</p> <p>Zumba avec Marie-Ève Therrien 11 h à 12 h</p> <p>Yoga oncologie de 13 h à 14 h</p> <p>Après-midi Tricot et plus Café rencontre 13 h 30 à 15 h</p>	<p>Chants d'autrefois avec Muses et chimères Atelier 1 de 3 10 h à 11 h 30</p> <p>Chantons des mantras 13 h 30 à 14 h 30</p>	C O N G É
9	10	11	12
<p>Yoga au CSM à la salle Bestar C 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>Yoga Nidra 13 h 30 à 14 h 30</p>	<p>Zumba avec Marie-Ève Therrien 11 h à 12 h</p> <p>Yoga oncologie 13 h à 14 h</p> <p>Après-midi Tricot et plus Café rencontre 13 h 30 à 15 h</p>	<p>Truc culinaire pour repas individuel 13 h 30 à 15 h</p>	<p>Méditation avec Sylvie Bilodeau 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>Vie Active 11 h à 12 h</p> <p>Discussion sur la famille recomposée 13 h 30 à 15 h</p>
16	17	18	19
<p>Yoga au CSM à la salle Bestar C 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>Yoga oncologie 13 h à 14 h</p> <p>Apprenons à faire des fondues parmesan 13 h 30 à 15 h</p>	<p>Zumba avec Marie-Ève Therrien 11 h à 12 h</p> <p>Après-midi Tricot et plus Café rencontre 13 h 30 à 15 h</p>	<p>Chants d'autrefois avec Muses et chimères Atelier 2 de 3 10 h à 11 h 30</p> <p>Fermé à partir de 13 h</p> <p>Salon des Organismes du Granit au Carrefour de Lac-Mégantic</p>	<p>Vie Active 11 h à 12 h</p> <p>Exploration vocale 13 h 30 à 14 h 30</p>
23	24	25	26
<p>Yoga au CSM à la salle Bestar C 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>Partageons nos astuces pour un bien-être 13 h 30 à 15 h</p>	<p>Zumba avec Marie-Ève Therrien 11 h à 12 h</p> <p>Yoga oncologie 13 h à 14 h</p> <p>Après-midi Tricot et plus Café rencontre 13 h 30 à 15 h</p>	<p>Détente hypnotique 10 h 30 à 11 h 30</p> <p>Fabriquons une mangeoire à oiseaux 13 h 30 à 15 h</p>	<p>Vie Active 11 h à 12 h</p> <p>Concert vibratoire 13 h 30 à 14 h 30</p>
30			
<p>Yoga au CSM à la salle Bestar C 9 h 30 à 10 h 30</p> <p>Cahier créatif 13 h 30 à 15 h</p>			

JEUX D'ÉCRITURE OFFERTS À VAL-RACINE

Ateliers offerts par le Centre des Femmes de la MRC du Granit
Exercices d'écriture sous forme de jeu pour découvrir sa plume.
Interactif et amusant.

**Tous les
mercredis
à 13 h 30**

Avril 2024

Mercredi 3 avril - 10 h 45 à 12 h

Créez votre projecteur solaire

En vue de l'éclipse totale prévue le 8 avril, nous vous invitons à venir fabriquer votre propre boîte à éclipse solaire.



Jeudi 4 avril - 10 h à 11 h 30

Atelier 1 de 3 : Chants d'autrefois avec Muses et chimères

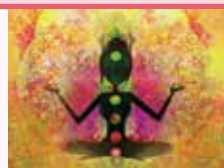
Un moment de partage aux couleurs des veillées d'antan, pour se remémorer les chants qui ont marqué des passages de nos vies.



Jeudi 4 avril - 13 h 30 à 15 h

Chantons des mantras

Chants millénaires pour calmer le mental et pour faire du bien à la santé globale. Certains mantras apaisent les tensions, d'autres diluent les pensées négatives, d'autres éveillent notre énergie. Nous les chanterons ensemble!



Mardi 9 avril - 13 h 30 à 14 h 30

Yoga Nidra

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.



Jeudi 11 avril - 13 h 30 à 15 h

Trucs culinaires pour repas individuel

Apprenons des trucs et astuces simples pour une alimentation, nutritive, saine et variée, pour une personne.



Vendredi 12 avril - 13 h 30 à 15 h

Discussion sur la famille recomposée

Discussion avec Suzanne Bizier sur les défis et les enjeux de ces nouvelles familles.



Mardi 16 avril - 13 h 30 à 15 h

Apprenons à faire des fondues parmesan.

Un atelier culinaire où nous apprendrons à réaliser des fondues parmesan.



Jeudi 18 avril - 10 h à 11 h 30

Atelier 2 de 3 : Territoires de l'enfance avec Muses et chimères

Un moment de partage autour de souvenirs d'enfance et création d'un texte poétique à partir de ses souvenirs.



Jeudi 18 avril

Le Centre ferme à 13 h

Salon des Organismes du Granit au Carrefour de Lac-Mégantic.

Nous représentons le Centre des Femmes de la MRC du Granit. Venez nous saluer!



Dîner Blabla : Tous les jours de 12 h à 13 h



Vendredi 19 avril - 13 h 30 à 14 h 30

Exploration vocale

Créons des rencontres avec soi et les autres à travers nos voix. Sans égard à vos aptitudes vocales.



Mardi 23 avril - 13 h 30 à 15 h

Partageons nos astuces pour un bien-être

En toute simplicité, venez partager vos astuces qui vous font du bien.



Jeudi 25 avril - 10 h 30 à 11 h 30

Détente hypnotique

Venez vivre une méthode de relaxation profonde.



Jeudi 25 avril - 13 h 30 à 15 h

Fabriquons une mangeoire à oiseau avec Lucie Vachon

Nous apprendrons avec Lucie Vachon comment fabriquer une mangeoire à oiseaux.

Vendredi 26 avril - 13 h 30 à 14 h 30

Concert vibratoire

Offrez-vous un temps d'arrêt pour laisser les sons voyager à travers vous, et pour ressentir les effets bénéfiques que procurent les bols tibétains, les bols de cristal, le shruti box, les carillons... Apportez votre doudou et matelas pour être confortable.



Mardi 30 avril - 13 h 30 à 15 h

Cahier créatif

Par le biais du collage, du dessin, de l'écriture et de la peinture, venez créer votre cahier personnel.



**Tous les lundis
à 13 h 30**

MUSIQUE POUR TOUS OFFERT À VAL-RACINE

Ateliers offerts par le Centre des Femmes de la MRC du Granit
Ces ateliers qui stimuleront votre coordination, votre mémoire,
votre créativité et votre écoute.

Au bureau municipal
de Val-Racine
2991, ch. St-Léon



Au bureau municipal de Val-Racine, 2991, ch. St-Léon

JEUX D'ÉCRITURE OFFERTS À VAL-RACINE

Ateliers offerts par le Centre des Femmes de la MRC du Granit
Exercices d'écriture sous forme de jeu pour découvrir sa plume.
Interactif et amusant.

**Tous les
mercredis
à 13 h 30**



Activités récurrentes

Inscription obligatoire à toutes les activités



Dîners



Du mardi au vendredi de 11 h à 13 h

Zumba avec Marie-Ève Therrien

Mercredis - 11 h à 12 h

Ce cours propose des chorégraphies de Zumba axées sur l'équilibre, l'amplitude des mouvements et la coordination.



Après-midi Tricot et plus, Café rencontre

Mercredis - 13 h 30 à 15 h

Apportez votre laine, vos broches et tricotons ensemble, ou venez simplement jaser tout en dégustant un café.



Yoga au Centre sportif à la salle Bestar C

Mardis - 9 h 30 à 10 h 30 excepté le 5 mars et le 2 avril

Bienvenue à toutes à la salle Bestar C. Apportez votre tapis, couverture, bouteille d'eau, ou passez au Centre prendre votre équipement.



Yoga oncologie

Mercredis 6, 13, 20, 27 mars + 3, 10, 24 avril + Mardi 16 avril - 13 h à 14 h

Pour les femmes de la M.R.C. du Granit atteintes du cancer du sein.



Méditation

5 mars - 10 h à 10 h 45 + 12 avril 9 h 30 à 10 h 30

Sylvie Bilodeau diplômée de l'école Satyam Hatha Yoga vous invite à une méditation guidée



Viactive

Vendredi - 11 h à 12 h excepté le 29 mars et le 5 avril

Des exercices qui travaillent la posture pour éviter les blessures et les chutes.



Horaire du Centre

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Ouverture	9 h	10 h 30	9 h	9 h
Dîner Blabla	12 h à 13 h	12 h à 13 h	12 h à 13 h	12 h à 13 h
Fermeture	16 h	16 h	16 h	16 h



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 livre, DVD, CD) adultes et enfants.

3791, rue Villeneuve, Lac-Mégantic, QC G6B 2B3

info@centredesfemmesdugranit.com

centredesfemmesdugranit.com

819 583-4575 / 1 877 583-4575