



Centre des femmes de la MRC du Granit

Programmation
Mars
Avril
2019

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

LE RESPECT

ça se manifeste

8 mars 2019

Journée internationale des femmes Vendredi 8 mars de 16h30 à 20h30 - À la Polyvalente Montignac

16h30 - Accueil
17h30 - Souper
19h - Spectacle
Témoignage de femmes du monde d'aujourd'hui

Billets 8\$
Billets solidarité 15\$
Gratuit / 11 ans et moins
Halte garderie disponible sur réservation

Centre des femmes de la MRC du Granit / événement 
www.centredesfemmesdugranit.com



819 583-4575
cfemmes@axion.ca

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 (Avec inscription)



Ateliers créatifs - les jeudis 28 mars, 11-25-30 avril, 13h30 à 15h30

Rencontres avec l'artiste en soi. L'art de se faire du bien ! Au menu en mars et avril : faire son dentifrice, faire son shampoing, cuisiner la choucroute, et préparer nos germinations.

Atelier de tricot - Les vendredis 22 mars, 5-26 avril, 13h30 à 15h30

Laissez libre cours à votre créativité, en tricotant un foulard, des bas, ou autre projet, pour vous ou votre famille, accompagné de Brigitte Breton. Apportez votre matériel : laine, broches, crochets.

Méditation pleine conscience - vendredi 15 mars, jeudi 4 avril, 13h30 à 15h30

Tu vis à 100 km/h, ton mental roule toujours en mode pilote automatique, tu es stressée et tu as de la difficulté à t'arrêter! La méditation pleine conscience est une solution pour te reconnecter intérieurement, te ramener dans le moment présent, sans jugement, sans contrôle ni analyse et dans la compassion.

Apportez tapis et couverture. Si vous n'en avez pas, le Centre en a pour vous.

Apprendre sur soi par les contes - jeudi 7 et vendredi 29 mars, 13h30 à 15h00

Les contes étaient autrefois transmis de bouche à oreille. Ils sont le fruit des peurs et de l'incompréhension face à des phénomènes bizarres. Venez écouter ces histoires livrées par une conteuse qui vous transportera dans ces mondes.

Dîners **Bla Bla**

Tous les vendredis, 12h à 13h

15 mars : Quelle a été l'expérience qui a changé ma vie ?

22 mars : Cuisine d'ailleurs : Pastilla aux fruits de mer (à partir de 9h)

29 mars : Comment je vis la maladie de mon enfant ou petit-enfant ?

5 avril : Le renouveau du printemps : comment je me sens?

12 avril : Cuisine d'ailleurs : Cuisinons du requin (à partir de 9h)

26 avril : Les bienfaits du sirop d'érable

Exercices relax du matin

Les mercredis matins
9h à 10h30

Démarrons notre 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.

Mars 2019

Mardi 5 mars
10h00 à 13h00

**C'est la relâche !
On bricole
avec vos enfants
et petits-enfants!**

Dîner-spaghetti inclus



Vendredi 8 mars
de 16h30 à 20h30
À la Polyvalente
Montignac

Journée internationale des femmes

LE RESPECT ça se manifeste

16h30 - Accueil
17h30 - Souper
19h - Spectacle
Témoignage de femmes
du monde d'aujourd'hui

Billets 8\$
Billets solidarité 15\$
Gratuit / 11 ans et moins
Halte garderie
disponible sur réservation

 Billets en vente ici au Centre des femmes du Granit
819 583-4575 - cfemmes@axion.ca

Mardi 12 mars
13h30 à 15h30

Les propriétés des cristaux
Aimez-vous les cristaux?
Laissez votre intuition vous guider vers un cristal
et découvrez les bienfaits et les propriétés de celui-ci.



Mercredi 13 mars
15h30 à 16h

Chorale des femmes

Viens chanter une fois
par mois dans la chorale.

Viens unir ta voix à
un cœur de femmes!

Chants féministes,
chants au tambour,
chants de femmes du monde.



Jeudi 14 mars
13h30 à 15h30

Renouveler son garde-manger

Après un long hiver, la
température se réchauffe,
nos choix d'ingrédients sont
souvent différents et comme
aucun aliment n'est éternel,
même les denrées
non-périssables ont une
durée de vie limitée et
doivent être pris au sérieux.

Ensemble nous apprendrons
à faire le ménage.



Mars 2019

Mardi 19 mars
9h30 à 12h

Les plantes au féminin



«Renouer en
conscience avec
le cycle féminin par
les plantes».

Cet atelier s'adresse aux femmes
de tous âges désirant mieux se
connaître et prendre soin d'elles
grâce aux plantes.

Il vous permettra de connaître les
plantes qui peuvent vous
accompagner lors des différentes
étapes de votre existence : des
règles à l'enfantement, jusqu'à la
pré et à la post-ménopause.
Un atelier riche en savoir, en goût
et en odeur.

Jeudi 21 mars
13h30 à 15h30

Une méditation hypnotique

Venez vivre une détente profonde,
afin de calmer votre mental et de vous
reconnecter à votre potentiel intérieur.

Apportez doudou et matelas pour être confortable.



Vendredi 22 mars, à partir de 9h00
Cuisine d'ailleurs : Pastilla aux fruits de mer

La profondeur des saveurs
vous révèle ce qu'est la
pastilla, avec un
assaisonnement qui
laisse dominer le goût
des fruits de mer.
Cuisinons et dégustons
ensemble ce met exotique.



Mardi 26 mars
13h30 à 15h30

Séance méditative avec bol de cristal

Connaissez-vous le bol de cristal thérapeutique ? Venez ressentir
les effets bénéfiques que procurent les sons du cristal durant une méditation.



Mercredi 27 mars
13h30 à 15h30

Échangeons sur des expériences de mort imminente.

Les expériences de mort imminente sont-elles bien réelles ?
Des femmes de tous âges, de toutes nationalités et de toutes
religions se racontent. Nous discuterons d'une vaste étude
scientifique menée dans différents pays, qui dit qu'il y a bel et bien
une forme de conscience qui survit après notre mort.



Mars 2019

| Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|--|---|
| 5 C'est la relâche ! On bricole avec vos enfants Dîner-spaghetti inclus 10h00 à 13h00 | 6 Exercices du matin 9h à 10h30 | 7 Apprendre sur soi par les contes 13h30 à 15h30 | 8 Journée internationale des droits des femmes Soirée à partir de 16h30 à la Polyvalente Montignac Billet 8\$ Billets solidaire 15\$ |
| 12 Les propriétés des cristaux 13h30 à 15h30 | 13 Exercices du matin 9h à 10h30 Chorale des femmes 15h30 à 16h | 14 Renouveler son garde-manger 13h30 à 15h30 | 15 Dîner Blabla 12h à 13h Thème : Quelle a été l'expérience qui a changé ma vie ? Méditation pleine conscience 13h30 à 15h30 |
| 19 Les plantes au féminin 9h30 à 12h | 20 Exercices du matin 9h à 10h30 | 21 Méditation hypnotique 13h30 à 15h30 | 22 Cuisine d'ailleurs : Pastilla aux fruits de mer à partir de 9h00 Atelier de tricot avec Brigitte Breton 13h30 à 15h30 |
| 26 Séance méditative avec bol de cristal 13h30 à 15h30 | 27 Exercices du matin 9h à 10h30 Échangeons sur des expériences de mort imminente 13h30 à 15h30 | 28 Atelier créatif Faire son dentifrice 13h30 à 15h30 | 29 Dîner Blabla 12h à 13h Thème : Comment je vis la maladie de mon enfant ou petit-enfant ? Apprendre sur soi par les contes 13h30 à 15h00 |

Avril 2019

| Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|--|---|
| 2 Danse africaine 13h30 à 15h30 | 3 Exercices du matin 9h à 10h30 Faisons nos ongles ensemble 13h30 à 15h30 | 4 Méditation pleine conscience 13h30 à 15h30 | 5 Dîner Blabla 12h à 13h Thème : Comment je me sens à l'arrivée du printemps ? Atelier de tricot avec Brigitte Breton 13h30 à 15h30 |
| 9 Le nouveau guide alimentaire canadien 13h00 à 15h30 | 10 Exercices du matin 9h à 10h30 Chorale des femmes 15h30 à 16h | 11 Atelier créatif : Faire son shampoing 13h30 à 15h30 | 12 Cuisine d'ailleurs : Cuisinons du requin à partir de 9h00 |
| 16 Réalignement de ses chakras 9h30 à 12h | 17 Exercices du matin 9h à 10h30 Méditation hypnotique 13h30 à 15h30 | 18 Approfondissons la EFT Emotional Freedom Technique 13h30 à 15h30 | 19 Fermé |
| 23 Fermé | 24 Exercices du matin 9h à 10h30 | 25 Cuisiner la choucroute avec Suzette 13h30 à 15h30 | 26 Dîner Blabla 12h à 13h Thème : Les bienfaits du sirop d'érable Atelier de tricot avec Brigitte Breton 13h30 à 15h30 |
| 30 Préparons nos semences 13h30 à 15h30 | | | |

Avril 2019

Mardi 2 avril
13h30 à 15h30

Danse africaine

Introduction aux mouvements simples de danse africaine pour débutantes.

Viens danser et te connecter aux rythmes de l'Afrique. Tenues légère, on va avoir chaud!



Mercredi 3 avril
13h30 à 15h30

Faisons nos ongles ensemble

Bye bye hiver, ont dit bonjour au printemps en habillant nos ongles de belles couleurs printanières.

N'oubliez pas nos activités régulières!

Les exercices relax du mercredi matin, Apprendre sur soi par les contes et la méditation pleine conscience.

Les ateliers créatifs et de tricot et les dîners Blabla du vendredi.

Mardi 9 avril
13h00 à 15h30

Le nouveau guide alimentaire canadien

C'est toute une nouvelle pour le monde de l'alimentation.

On change les notions de saine alimentation, de portions, de choix alimentaires. Nous regarderons de près comment manger sainement selon le nouveau guide.



Mercredi 10 avril
15h30 à 16h

Chorale des femmes

Viens chanter une fois par mois dans la chorale.

Viens unir ta voix à un chœur de femmes!
Chants féministes, chants au tambour, chants de femmes du monde.



Vendredi 12 avril
à partir de 9h00

Cuisine d'ailleurs : Requin à la méditerranéenne

Source de fer, de calcium et de vitamine A, le requin est faible en gras. Nous allons le cuisiner à la façon méditerranéenne avec de l'huile d'olive et diverses épices.

Venez préparer et déguster ce plat succulent.



Avril 2019

Mardi 16 avril
9h30 à 12h

Réalignement de ses chakras

Un atelier qui propose plusieurs techniques sur l'ouverture des chakras et comment les équilibrer via la méditation, la lithothérapie, l'aromathérapie et les mantras.



Mercredi 17 avril
13h30 à 15h30

Une méditation hypnotique

Une détente profonde pour calmer le mental et se connecter à sa véritable essence.

Apporter doudou et matelas pour être confortable.



Jeudi 18 avril
13h30 à 15h30

Approfondissons la EFT

Emotional Freedom Technique

Apprenez cette technique naturelle de libération des émotions négatives liées aux pensées et aux événements, comme le stress, l'anxiété et même plusieurs maux physiques.

L'Emotional Freedom Technique (EFT) est basée sur les méridiens du corps, comme l'acupuncture. Elle peut être appliquée sur nous-même facilement et efficacement.

Venez vivre cette expérience, vous serez agréablement surprise.

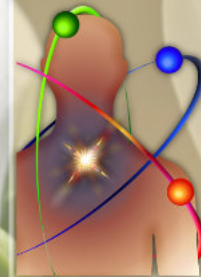


Image utilisée avec l'aimable autorisation de Jean Côté, Formateur en EFT, pour qui cette image a été créée.

Jeudi 25 avril - 13h30 à 15h30

Cuisinons et dégustons la choucroute avec Suzette Raymond, professeure d'alimentation

La choucroute fait partie de ces aliments qui possèdent de très nombreuses vertus médicinales. Elle est utilisée depuis des siècles comme remède dans certaines régions du monde.

Apportez votre pot.



Mardi 30 avril
13h30 à 15h30

Préparons nos germinations

De la graine à la plante, c'est simple d'en faire pousser dans sa cuisine.

La germination est remplie de vitamines, de protéines et d'antioxydants.

