



Centre des femmes de la MRC du Granit

Programmation
**Mai
Juin**
2019

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

L'ORATOIRE ST-JOSEPH ET SON MUSÉE

Un voyage organisé par
Le Centre des femmes
de la MRC du Granit

Vendredi le 21 juin 2019

Réservez tôt!

Départ : 7 h 00
du Carrefour
Lac Mégantic
Retour : 20 h 00

Tarif : 50 \$ incluant le dîner et l'entrée au musée
Prévoir le coût du souper à vos frais
Information : 819-583-4575 ou sans frais : 1 877 583-4575

Horaire du milieu de vie

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h à 12h	Femme	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

Jeudi vendredi. : 3-16-31 mai, 7-20 juin - 13h30 à 15h30

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

Mardi 7 mai - **Vendredi** 28 juin - 13h30 à 15h30

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 shruiti box, les carillons... *Apportez votre doudou et matelas pour être confortable

Femmes au tambour

Mercredi 8, 15, 22 et 29 mai et 5 et 26 juin - 15h à 16h15

(Dans le parc s'il fait beau) 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

(Dans le parc s'il fait beau) 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



Tous les vendredis, 12h à 13h

- 3 mai : C'est l'arrivée de l'été. Qu'est-ce que ça éveille en moi?
- 10 mai : Fête des mères : Parlons des moments marquants de notre rôle de mère
- 17 mai : Cuisine d'ailleurs : Grillades et marinades, à partir de 10h00
- 24 mai : Le don de soi et la capacité à recevoir
- 31 mai : On parle de nos passions?
- 7 juin : Si je pouvais réaliser mon rêve... ça ressemblerait à quoi?
- 14 juin : Cuisine d'ailleurs : Salades fraîches, à partir de 10h00
- 28 juin : Dans ma vie j'aimerais faire la paix avec ... ?

Mai 2019

Mercredi 1^{er} mai
13h30 à 15h30

Les 5 piliers du bonheur
avec Annie Charron



Après avoir été dans la performance pendant plusieurs années, Annie a compris que l'essence du bonheur repose sur 5 piliers à incarner chaque jour.

Elle vous donnera des trucs pour les intégrer dans votre quotidien.

Jeudi 2 mai - 9h30 à 11h30

Introduction à la réflexologie



Technique de massage provenant de l'Orient datant de plus d'un millénaire.

Ce sont principalement des points réflexes situés sur les pieds visant à rétablir l'équilibre de l'énergie vitale du corps.

Lors de cet atelier d'initiation, nous apprendrons les principes de base de la réflexologie et à donner un soin.

Jeudi 9 mai - 13h30 à 15h30

Ateliers créatifs :
Peindre sa cabane d'oiseaux

Dévoiler votre personnalité et vos goûts par l'art.

Le matériel est fourni aux membres du Centre des femmes.



Vendredi 10 mai
13h30 à 15h30

Échange de vêtements, chaussures et bijoux

C'est le printemps, on épure nos gardes robes. Amenons nos surplus pour échanger avec d'autres membres. Vous donnez, vous prenez.

Amenons-nous ensemble!

Comité jardin

C'est le temps de préparer le jardin du Centre pour la belle saison qu's'annonce!

Nous sommes présentement à la recherche de femmes désirant s'impliquer dans l'aménagement extérieur.

Si vous êtes intéressée, donnez votre nom et nous communiquerons avec vous pour organiser les plages horaires.



Mai 2019

Mardi 14 mai - 9h30 à 11h30

L'égo : ami ou ennemi

En-dedans de nous se trouve un grand méli-mélo. Nous sommes toutes habituées de la naissance par le bon et le mauvais, le vrai et le faux, la vie et la mort. Alors, quels avantages avons-nous à servir ce guide qui est l'égo ? Venez échanger sur ce grand mystère.

Vendredi 17 mai
à partir de 10h00

Cuisine d'ailleurs :
Grillades et marinades

Grillades de bœuf et de poulet dans leurs marinades.

Barbecue extérieur avec de succulentes sauces et des accompagnements



Vendredi 24 mai - 13h30 à 15h00

Apprendre sur soi par les contes

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.

Mardi 28 mai
9h30 à 11h30

Apiculture, le miel et ses bienfaits

Tammy-Lyne Comtois, partagera avec nous sa passion pour l'apiculture.

Nous découvrons les produits de la ruche et ses bienfaits.



Jeudi 30 mai
13h30 à 15h30

Reconnaitre ses forces et ses qualités

Connaissez-vous réellement vos qualités, vos talents, vos capacités, vos forces?

Un atelier à vous offrir pour découvrir davantage votre potentiel intérieur.



familiprix

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

Mai 2019

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
30 Avril	1 ^{er}	2	3
	Exercices du matin 9h à 10h30 Les 5 piliers du bonheur avec Annie Charan 13h30 à 15h30	Introduction à la reflexologie 9h30 à 11h30	Diner Blabla : 12h-13h C'est l'arrivée de l'été. Qu'est-ce que ça veille en mai? Méditation inspirante 13h30 à 15h30
7	8	9	10
Concert vibratoire 13h30 à 15h30	Exercices du matin 9h à 10h30 Femmes au tambour 15h00 - 16h15	Atelier créatif : Peindre sa cabane d'oiseaux 13h30 à 15h30	Diner Blabla : 12h-13h Fête des mères : Parlons des moments marquants de notre rôle de mère Echange de vêtements chaussures et bijoux 13h30 à 15h30
14	15	16	17
L'égo : ami ou ennemi 9h30 à 11h30	Exercices du matin 9h à 10h30 Femmes au tambour 15h00 - 16h15	Méditation inspirante 13h30 à 15h30	Cuisine d'ailleurs : Grillades et marinades à partir de 10h00
21	22	23	24
FÉRIÉ Fermé	Exercices du matin 9h à 10h30 Femmes au tambour 15h00 - 16h15		Diner Blabla 12h-13h Le don de soi et la capacité à recevoir Apprendre sur soi par les contes 13h30 à 15h00
28	29	30	31
Apiculture, le miel et ses bienfaits, avec Tammy-Lyne Comtois 9h30 à 11h30	Exercices du matin 9h à 10h30 Femmes au tambour 15h00 - 16h15	Reconnaitre ses forces et ses qualités 13h30 à 15h30	Diner Blabla 12h-13h On parle de nos passions? Méditation inspirante 13h30 à 15h30

Juin 2019

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
4	5	6	7
Le 3 ^{ème} âge et son inconfort 9h30 à 11h30	Exercices du matin 9h à 10h30 Femmes au tambour 15h00 - 16h15	Liberation par la danse 13h30 à 15h30	Diner Blabla 12h-13h Si je pouvais réaliser mon rêve... ça ressemblerait à quoi? Méditation inspirante 13h30 à 15h30
11	12	13	14
Reécrire ses rôles 9h30 à 11h30	Café rencontre ♥ A cœur ouvert ♥ 9h30 à 11h30 (apportes ton lunch)	Assemblée générale annuelle des membres 16h30 à 19h00	Cuisine d'ailleurs : Salades fraîches à partir de 10h00
18	19	20	21
A-t-on une mission sur Terre ? 9h30 à 11h30	Atelier créatif : Création de bracelets thérapeutiques 13h30 à 15h30		Voyage à Montréal : Oratoire Saint-Joseph 7h - 20h Inscription obligatoire avant le 14 juin
25	26	27	28
FÉRIÉ Fermé	Exercices du matin 9h à 10h30 Femmes au tambour 15h00 - 16h15	Marche dans les sentiers de Piopitis + pique-nique 9h à 14h	Diner Blabla 12h-13h Dans ma vie j'aimerais faire la paix avec... ? Concert vibratoire 13h30 à 15h30

Jun 2019

Mardi 4 juin - 9h30 à 11h30

Le 3ème âge et son inconfort

Certaines maladies dont la fréquence augmente avec l'âge, ont été confondues avec le vieillissement. Aujourd'hui on sait que ces troubles sont fréquents chez les personnes âgées, mais non obligatoires.

Ensemble nous mettrons des mots sur nos maux

Jeudi 6 juin - 13h30 à 15h30

Libération par la danse

Cet atelier de libération par la danse permet de libérer les tensions, les émotions, de se nourrir de joie, dans l'exploration du mouvement et des sensations. La danse favorise le lâcher prise, la créativité, les retrouvailles avec Soi, dans le non-jugement et l'accueil de ce qui fait notre unicité.



Mardi 11 juin - 9h30 à 11h30

Réécrire ses rôles

La vie est une grande pièce de théâtre dans laquelle chacun de nous joue des rôles. Parfois ces rôles nous conviennent très bien et parfois ils sont inspirés par quelqu'un d'autre.

Venez réécrire les rôles que vous voulez jouer maintenant dans votre vie en tant que mère, enfant, amie, conjointe...

Mercredi 12 juin - 9h30 à 11h30

Café rencontre ♥ À cœur ouvert ♥

Autour d'un café nous échangerons sur ce qui nous fait vibrer. (apportez ton lunch)

Mercredi 12 juin - 13h30 à 15h30

Atelier créatif : Création d'un bracelet thérapeutique à partir d'une pierre de lave et d'huiles essentielles.

Le matériel est fourni aux membres du Centre des femmes.



Jeudi 13 juin - 16h30 à 19h00

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Vous êtes convoquées à l'AGA au cours de laquelle l'équipe présentera les réalisations et les états financiers de 2018-2019 et où vous pourrez entendre les orientations futures.

C'est le moment aussi de poser votre candidature à un des postes en élection.

Un goûter sera servi vers 16h30.

Vendredi 14 juin

à partir de 10h00

**Cuisine d'ailleurs :
Salades fraîches**



Nous cuisinerons de délicieuses salades fraîches et faciles à faire avec des légumes de saisons et protéinées suivant le nouveau guide alimentaire canadien. Vive l'été!

Jun 2019

Mardi 18 juin - 9h30 à 11h30

A-t-on une mission sur terre ?

Nous pouvons l'appeler de différentes manières : notre voix, notre mission d'âme, notre mission de vie, notre place sur terre. Selon vous, cette mission de vie, est-ce la raison pour laquelle nous sommes sur terre?

Cet atelier est l'occasion d'une introspection pour réfléchir au but de notre existence.



**Mercredi 19 juin
13h30 à 15h30**

**Quoiqu'il arrive,
n'en faites pas une
affaire personnelle**

- 2^e accord Toltèque

Pourquoi et comment être observatrice face aux comportements négatifs des autres au lieu d'en faire une affaire personnelle.



L'ORATOIRE ST-JOSEPH ET SON MUSÉE

Vendredi le 21 juin 2019



voyage organisé par
Le Centre des femmes
de la MRC du Granit

Départ : 7 h 00
du Carrefour
Lac Mégantic
Retour : 20 h 00

Tarif : 50 \$ incluant le dîner et l'entrée au musée
Prévoir le coût du souper à vos frais

Information : 819-583-4575 ou sans frais : 1 877 583-4575

Réservation obligatoire avant le 14 juin.

Jeudi 27 juin - 9h00 à 14h00

Marche dans les sentiers de Piopolis + pique-nique

Rendez-vous à 8h45 au Centre des femmes pour le covoiturage. Pour celles qui aimeraient venir nous rejoindre pour le dîner, le rendez-vous est au Camping municipal de Piopolis vers 11h30.

*Apportez votre lunch pour le pique-nique

