

# **CENTRE DES FEMMES**



**DE LA MRC DU GRANIT**

**PROGRAMMATION  
MARS & AVRIL  
2025**



# INFORMATIONS PERTINENTES



## VOILET INTERCULTUREL

Afin d'assurer un milieu de vie inclusif, harmonieux et respectueux des différences, nous vous proposons une série d'activités interculturelles conçues pour vous faire découvrir et apprécier la richesse des différentes cultures. Dans le calendrier, vous trouverez les activités interculturelles identifiées par une icône représentant une planète Terre en forme de cœur.

## PRÉSENCE DU CENTRE DES FEMMES À VAL-RACINE

### ATELIER DE MUSIQUE À VAL-RACINE LE LUNDI

Le Centre des femmes de la MRC du Granit propose des ateliers de musique pour tous au bureau municipal de Val-Racine. Rejoignez-nous chaque lundi, de 13h30 à 15h. Ces ateliers stimuleront votre coordination, votre mémoire, votre créativité et votre écoute.

**Au bureau municipal de Val-Racine, 2991, chemin St-Léon**

### ATELIER D'ÉCRITURE À VAL-RACINE LE MERCREDI

Le Centre des femmes de la MRC du Granit propose des ateliers d'écriture au bureau municipal de Val-Racine. Rejoignez-nous chaque mercredi, de 13h30 à 15h, . Ne manquez pas cette belle occasion de libérer votre imagination et de faire de nouvelles rencontres!

**Au bureau municipal de Val-Racine, 2991, chemin St-Léon**

## ÉVÈNEMENT JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

### JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

**Le vendredi 7 mars à partir de 17h, à la Salle des Chevaliers de Colomb.**

Repas et soirée dansante afin de célébrer et de s'unir pour la Journée internationale des droits des femmes.

Billet obligatoire pour assister à l'évènement. Les billets seront au prix de 20\$ et seront disponibles au Centre des femmes de la MRC du Granit. Nous ne ferons aucune réservation de billets.

***« La beauté commence au moment où vous décidez d'être vous-même. » - Coco Chanel***



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

**Apportez votre repas et venez manger avec nous!**



# ACTIVITÉS DE MARS

## JEUX D'ÉCRITURE

**Le mardi 4 mars, de 13h30 à 15h.** Exercices d'écriture sous forme de jeu pour découvrir sa plume. Interactif et amusant.

## MÉDITATION BOL DE CRISTAL

**Le mardi 11 mars, de 10h30 à 11h30, à la Salle Bestar au CSM.** Laissez-vous bercer aux sons des bols de cristal pour une détente profonde.



## OSER SE LANCER ET PASSER À L'ACTION

**Le vendredi 14 mars, de 13h30 à 15h,** avec Lucette Lacombe. Les voyages humanitaires avec l'organisme Casira ont permis à Lucette Lacombe de découvrir le monde tout en apprenant à relever les défis et à mieux se connaître. Elle partagera ses expériences avec nous.

## DÉGUSTATION AUX SAVEURS DU MONDE



**Le mardi 18 mars, de 14h à 15h.** Atelier sous forme de dégustation. Venez découvrir une spécialité culinaire aux saveurs du monde.

## CONFÉRENCE AYURVÉDA AVEC BENOIT CLÉMENT

**Le mercredi 19 mars, de 13h30 à 15h.** « Comment s'adapter pour communiquer efficacement » Connaître les 5 manières de communiquer, est la clé pour maîtriser tes paroles et t'adapter à tes interlocuteurs. Compréhension mutuelle, apaisement des émotions et relations saines !



## NOS TRADITIONS QUÉBÉCOISES

**Le vendredi 21 mars, de 13h à 15h.** Venez célébrer nos traditions québécoises dans une ambiance chaleureuse et festive, à la Ferme des Petits Torrieux! Au programme : découverte de notre culture, visite des animaux de la ferme et présentation interactive sur le contrôle du cheval au sol. Une occasion parfaite pour apprendre, échanger et partager un beau moment ensemble. Possibilité d'un transport, veuillez communiquer avec le Centre des femmes.

## ON BOUGE AVEC MARIE-ÈVE THERRIEN

**Le mardi 25 mars, de 13h30 à 15h, à la Salle des Chevaliers de Colomb.** Rejoignez-nous pour un après-midi dynamique alliant mouvements simples, étirements, zumba sur chaise et danse accessible à toutes. Un moment de bien-être et de convivialité, accompagné d'une collation santé offerte.

## À LA DÉCOUVERTE DE L'AFRIQUE DE L'OUEST AVEC ESTELLE LAVOIE



**Le mercredi 26 mars, de 13h30 à 15h.** Estelle nous fera voyager en Afrique de l'ouest au travers sa musique et ses récits.

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

**Apportez votre repas et venez manger avec nous!**



# MARS

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

4

**Jeux d'écriture**  
13h30 à 14h30

5

**Yoga oncologie**  
10h00 à 11h00

6

**Yoga au CSM**  
à la salle Bestar  
10h00 à 11h00

**Après-midi Tricot**  
13h30 à 15h00

7

**ViActive**  
11h00 à 12h00

**Milieu de vie ferme à 15h00**

**Èvènement Journée internationale des droits des femmes**  
À 17h à la salle des Chevaliers de Colomb

11

**Méditation Bol de Cristal**  
à la salle Bestar  
10h30 à 11h30

**Milieu de vie ouvre à 12h00**

12

**Yoga oncologie**  
10h00 à 11h00

**Après-midi Tricot**  
13h30 à 15h00

13

**Yoga au CSM**  
à la salle Bestar  
10h00 à 11h00

**Milieu de vie fermé dès 13h00**  
Équipe en formation

14

**ViActive**  
11h00 à 12h00

**Oser se lancer et passer à l'action**  
avec Lucette Lacombe  
13h30 à 15h

18

**Dégustation aux saveurs du monde**  
14h à 15h

19

**Yoga Oncologie**  
10h00 à 11h00

**Conférence Ayurvêda**  
avec Benoit Clément  
13h30

20

**Yoga au CSM**  
à la salle Bestar  
10h00 à 11h00

**Après-midi Tricot**  
13h30 à 15h

21

**ViActive**  
11h00 à 12h00

**Nos traditions québécoises**  
13h à 15h

25

**Milieu de vie ferme à 13h00**

**On bouge avec Marie-Ève Therrien**  
À la Salle des Chevaliers de Colomb  
13h30 à 15h

26

**Yoga Oncologie**  
10h00 à 11h00

**À la découverte de l'Afrique de l'ouest**  
avec Estelle Lavoie  
13h30 à 15h

27

**Yoga au CSM**  
à la salle Bestar  
10h00 à 11h00

**Après-midi Tricot**  
13h30 à 15h

28

**ViActive**  
11h à 12h



# AVRIL

MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI

1

**La santé bucco-dentaire  
avec Sarah Alyson Poulin**  
10h30 à 11h30

**Les clés de l'écoute**  
13h30 à 14h30

2

**Café mandala**  
13h30 à 15h

3

**Après-midi Tricot**  
13h30 à 15h

4

**ViActive**  
11h00 à 12h00

8

**Cahier Créatif**  
13h30 à 15h

9

**Yoga Oncologie**  
10h00 à 11h00

**«aROCHEmoiunSourire»**  
13h30 à 15h

10

**Yoga au CSM**  
à la salle Bestar  
10h00 à 11h00

**Après-midi Tricot**  
13h30 à 15h

11

**ViActive**  
11h00 à 12h00

**Yoga Balles**  
13h30 à 14h30

15

**Remue-Ménages**  
Thématique Pâques  
avec Michelle Lauzé  
13h30 à 15h

16

**Yoga Oncologie**  
10h00 à 11h00

**Conférence sur le  
mieux-être au  
quotidien**  
avec Maryse Boucher  
13h30 à 15h30

17

**Yoga au CSM**  
à la salle Bestar  
10h00 à 11h00

**Après-midi Tricot**  
13h30 à 15h

18

**Centre des femmes  
fermé  
Vendredi Saint**

22

**Centre des femmes  
fermé  
Reprise du Lundi de  
Pâques**

23

**Yoga Oncologie**  
10h00 à 11h00

**Bracelet Mala avec  
pierres naturelles**  
13h30 à 15h

24

**Yoga au CSM**  
à la salle Bestar  
10h00 à 11h00

**Après-midi Tricot**  
13h30 à 15h

25

**ViActive**  
11h00 à 12h00

29

**Initiation aux danses  
du monde**  
13h30 à 14h30

30

**Yoga Oncologie**  
10h00 à 11h00

**Conférence sur le  
mieux-être au  
quotidien**  
avec Maryse Boucher  
13h30 à 15h30

1

**Yoga au CSM**  
à la salle Bestar  
10h00 à 11h00

**Après-midi Tricot**  
13h30 à 15h

2

**ViActive**  
11h00 à 12h00

**Chantons des mantras**  
13h30 à 14h30

# ACTIVITÉS D'AVRIL

## LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE AVEC SARAH ALYSON POULIN

**Le mardi 1er avril, de 10h30 à 11h30.** Activité interactive pour en découvrir plus sur la santé bucco-dentaire et sur l'entretien au quotidien.

## LES CLÉS DE L'ÉCOUTE

**Le mardi 1er avril, de 13h30 à 14h30.** Écoutez autrement des extraits musicaux et appréciez-en la beauté.

## CAFÉ MANDALA

**Le mercredi 2 avril, de 13h30 à 15h.** Venez savourer un excellent café, tout en réalisant un mandala coloré.

## CAHIER CRÉATIF

**Le mardi 8 avril, de 13h30 à 15h.** Par le biais du collage, du dessin, de l'écriture et de la peinture, venez créer votre cahier personnel.

## « aROCHEmoiunSourire »

**Le mercredi 9 avril, de 13h30 à 15h.** Soyons créatrices d'étincelles et de sourires en peignant notre roche et en y déposant nos pensées positives.

## YOGA BALLES

**Le vendredi 11 avril, de 13h30 à 14h30.** Venez découvrir les bienfaits de cette technique qui travaille en douceur les fascias, les muscles, améliore l'équilibre, la circulation sanguine et lymphatique. Au plaisir de rouler les balles ensemble!

## REMUE-MÉNINGES : THÉMATIQUE PÂQUES

**Le mardi 15 avril, de 13h30 à 15h, avec Michèle Lauzé.** Une activité amusante qui vise à stimuler la réflexion, la mémoire et la créativité des participantes.

## CONFÉRENCE AVEC MARYSE BOUCHER

**Le mercredi 16 avril, de 13h30 à 15h.** «Comment puis-je libérer ma redevance émotionnelle dans mes relations?» Certifiée thérapeute et accompagnatrice vers le mieux-être, Maryse Boucher offrira une conférence qui vous permettra de ressortir avec des outils pour améliorer votre bien-être au quotidien.

## BRACELET MALA AVEC PIERRES NATURELLES

**Le mercredi 23 avril de 13h30 à 15h.** Plongez dans l'univers apaisant des malas et découvrez l'art de la création d'un bracelet en pierres naturelles.



## INITIATION AUX DANSES DU MONDE

**Le mardi 29 avril, de 13h30 à 14h30.** Embarquez pour un voyage rythmé à travers les danses traditionnelles de différentes cultures ! Cet atelier vous invite à découvrir des styles variés, des mouvements expressifs et l'énergie unique de chaque danse.

**Diner Blabla: Tous les jours de 12h à 13h**

**Apportez votre repas et venez manger avec nous!**



# ACTIVITÉS D'AVRIL

## CONFÉRENCE AVEC MARYSE BOUCHER

**Le mercredi 30 avril, de 13h30 à 15h.** «Comment puis-je composer avec le sentiment de solitude?» Certifiée thérapeute et accompagnatrice vers le mieux-être, Maryse Boucher offrira une conférence qui vous permettra de ressortir avec des outils pour améliorer votre bien-être au quotidien.

## CHANTONS DES MANTRAS

**Le vendredi 2 mai, de 13h30 à 14h30.** 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!

# LES ACTIVITÉS RÉCURRENTES



## APRÈS-MIDI TRICOT

Tous les jeudis, au Centre des femmes, de 13h30 à 15h  
Apportez votre laine, vos broches et tricotons ensemble! Ou venez simplement discuter tout en dégustant un bon café.



## YOGA

Tous les jeudis, de 10h à 11h, à la Salle Bestar au CSM.  
Bienvenue à toutes les membres du Centre des femmes!  
Apportez votre tapis, couverture, bouteille d'eau...

## YOGA ONCOLOGIE

Tous les mercredis, au Centre des femmes, de 10h à 11h.  
Pour les femmes de la MRC du Granit atteintes du cancer du sein.



## VIACTIVE

Tous les vendredis, au Centre des femmes, de 11h à 12h.  
Des exercices qui travaillent la posture pour éviter les blessures et les chutes.

## DINER BLABLA

Tous les jours, au Centre des femmes, de 12h à 13h.  
Vous êtes toutes invitées à apporter votre repas et venir manger avec nous!



## LES ATELIERS À VAL-RACINE

Les lundis et les mercredis, à la salle du bureau municipal de Val-Racine, de 13h30 à 15h, venez participer à divers ateliers amusants et enrichissants.

**Lundi:** Atelier de musique pour tous. Cet atelier stimulera votre coordination, votre mémoire, votre créativité et votre écoute.

**Mercredi:** Atelier d'écriture. Exercices d'écriture sous forme de jeu, pour découvrir sa plume.

**Pour réserver votre place, appelez au 819 583-4575, vous pouvez laisser un message dans la boîte vocale.**



**Viens nous voir! 2991 chemin St-Léon, Val-Racine**



**Attention! Occasionnellement, certaines activités récurrentes pourraient être annulées ou modifiées!  
Veuillez vous référer au calendrier de la programmation.**

## Horaires du milieu de vie Centre des Femmes de la MRC du Granit

**Lundi:** Toujours fermé le lundi!

**Mardi:** 10h00 à 16h00

**Mercredi:** 10h00 à 16h00

**Jeudi:** 10h00 à 16h00

**Vendredi:** 10h00 à 16h00

Les lundis et mercredis, nous sommes présentes pour divers ateliers, au Bureau Municipal de Val-Racine, 2991 chemin St-Léon. Les ateliers se dérouleront de 13h30 à 15h.  
Regardez les informations pertinentes pour plus de détails!



Le Centre est accessible aux personnes à mobilité réduite.

### Un merci chaleureux à nos partenaires majeurs!

Santé  
et Services sociaux

Québec



Centraide  
Estrie

*Tim Hortons*



3791, rue Villeneuve, Lac-Mégantic, QC G6B 2B3  
info@centredesfemmesdugranit.com / centredesfemmes.com  
819 583-4575 ou sans frais au 1 877 583-4575

Merci infiniment à toutes nos membres!  
C'est toujours un immense plaisir de vous voir et de  
vous accueillir!

