



Centre des femmes de la MRC du Granit

Programmation
Janvier
Février
2019

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



St-Valentin

Jeudi 14 février

Fondue au chocolat et atelier : Parlons d'amour

Journée internationale des femmes

À inscrire à votre agenda
8 mars 2019

Souper-spectacle à la polyvalente Montignac

Pour plus de détails, surveillez notre programmation de mars-avril!

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)

Atelier de tricot - Les jeudis 10-24 janvier, 7-21 février, 13h30 à 15h30

Laissez libre cours à votre créativité, en tricotant un foulard, des bas, ou autre création, pour vous ou votre famille, accompagnée de Brigitte Breton. Apportez votre matériel : laine, broches, crochet, etc.



Milieu de vie animé : Ateliers créatifs - 17-24-31 janvier, 28 février, 13h30 à 15h30

Rencontres avec l'artiste en soi. L'art de se faire du bien ! Au menu en janvier et février : cadres à craies, apprendre la machine à coudre (exception 9h30 à 11h30), faire son dentifrice et décoration de masques.

Méditation pleine conscience - Vendredis 11 janvier, 1-22 février, 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 - Vend. 25 janv., 8 fév., 1er 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

11 janv. : Quelles-sont mes qualités?

18 janv. : Cuisine futée

25 janv. : Comment je vis ma différence?

1^{er} fév. : Quand je suis authentique, qui suis-je ?

8 fév. : Suis-je égoïste lorsque je réponds à mes besoins?

15 fév. : Cuisine futée

22 fév. : Ce qui me fait vibrer, c'est ...

1^{er} mars : Je voudrais passer à l'action mais j'ai le pied sur le frein, qu'est-ce qui me freine?

Exercices relax du matin

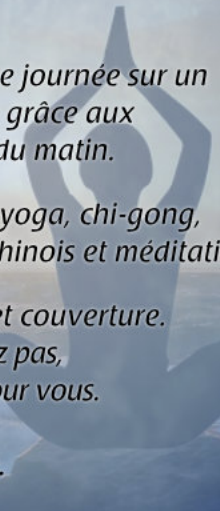
Les mercredis matins
9h à 10h30

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.



Janvier 2019



Mercredi 9 janvier - 13h30 à 15h30

Les auras

Qu'est ce l'aura ? Y a-t-il une énergie qui émane de l'aura ?
Découvrons ensemble ce mystère de la vie.
Nous parlerons de nos croyances. Mesdames, on vous attend,
dans une ambiance d'échange et d'accueil.

Mardi 15 janvier

➤ 10h à 12h

Le pouvoir de l'intention

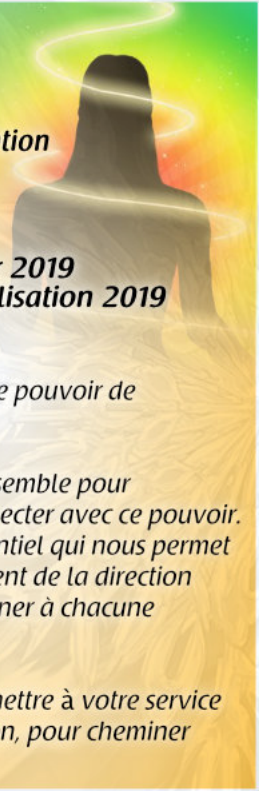
➤ 13h à 15h30

Mon intention pour 2019
et tableau de visualisation 2019
(apporte ton lunch)

Comment fonctionne le pouvoir de
l'intention ?

Une journée toutes ensemble pour
comprendre et se connecter avec ce pouvoir.
L'intention est un potentiel qui nous permet
de décider consciemment de la direction
que nous voulons donner à chacune
de nos journées.

Découvrez comment mettre à votre service
le pouvoir de l'intention, pour cheminer
plus sereinement.



Vendredi 18 janvier

à partir de 10h30

Cuisine d'ailleurs :
Tagine aux
légumes



Venez cuisiner et savourer ces recettes
succulentes et riches en saveurs.

La cuisine méditerranéenne est une
cuisine de couleur et d'épices, peu
grasse et qui utilise beaucoup l'huile
d'olive.

Voyageons ensemble à travers ces
mets d'ailleurs.

Nous vous invitons à réserver
votre place.

N'oubliez pas nos activités régulières!

Les exercices relax du mercredi matin.

Les ateliers créatifs et de tricot du jeudi.

La méditation pleine conscience, les dîners Blabla
et apprendre sur soi par les contes du vendredi.

À la demande des membres nous avons intégré des ateliers sur la spiritualité à la programmation.

Janvier 2019

Mardi 22 janvier
10h à 12h



Au-delà du poids de l'Apparence
Arrimage Estrie

La connaissance de soi est un facteur qui influence
positivement la perception que l'on a de nous-mêmes et notre
degré de satisfaction corporelle. Cet atelier vous permettra de
mieux comprendre le lien qui existe entre les émotions et
l'alimentation afin de manger de façon plus réfléchie.
Pour que bonheur ne rime plus avec minceur.

OBJECTIFS : - Explorer les concepts de base de l'alimentation réfléchie.
- Promouvoir le développement de la connaissance de soi afin d'améliorer
la relation au corps et à l'alimentation.
- Démontrer l'incidence des émotions sur la relation à la nourriture.

Mardi 29 janvier
9h30 à 12h

**Les
chakras**



Qu'est-ce que les chakras ?

À quoi servent-ils ?

Comment les rééquilibrer ?

Que nous révèlent-ils sur nous ?

Un atelier pour tout savoir sur les
chakras et apprendre à travailler
avec eux dans mon quotidien.

Mercredi 30 janvier
13h à 15h

La voix du cœur
par Caroline Tessier



Un atelier pour apprendre à mieux
communiquer sans jugements ni
idées préconçues.

Déjouer le cerveau, pour laisser
place à ton âme et écouter ton cœur.

Nous ferons des exercices pratiques.

Apportez un foulard, afin de bander
les yeux pour certains exercices.



Journée internationale des femmes

8 mars 2019

Souper-spectacle à la polyvalente Montignac
Coût des billets : 8\$ et 15\$ solidarité
Pour réserver : 819-583-4575

Janvier 2019

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8	9	10	11
Fermé	Exercices du matin 9h à 10h30		Diner Blabla 12h à 13h Thème : Quelles sont mes qualités?
	Les auras 13h30 à 15h30	Atelier de tricot avec Brigitte Breton 13h30 à 15h30	Méditation pleine conscience 13h30 à 15h30
15	16	17	18
Le pouvoir de l'intention 10h à 12h	Exercices du matin 9h à 10h30		Cuisine d'ailleurs : Tagine aux légumes à partir de 10h30
Mon intention pour 2019 et tableau de visualisation 2019 13h à 15h30 (apporte ton lunch)		Atelier créatif : Cadre à craies avec Rachel Bouffard 13h30 à 15h30	
22	23	24	25
Au-delà du poids de l'Apparence Arrimage Estrie 10h à 12h	Exercices du matin 9h à 10h30	Atelier créatif : Apprendre la machine à coudre 9h30 à 11h30	Diner Blabla 12h à 13h Thème : Comment je vis ma différence ?
		Atelier de tricot avec Brigitte Breton 13h30 à 15h30	Apprendre sur soi par les contes 13h30 à 15h00
29	30	31	
Les chakras 9h30 à 12h	Exercices du matin 9h à 10h30		
	La voix du cœur Par Caroline Tessier 13h à 15h	Atelier créatif Faire son dentifrice 13h30 à 15h30	



Retour des soupers pizza en mars-avril



Février 2019

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Dans le cadre de la semaine de l'intergénération, du 4 au 10 fév :</p> <p>le mardi 5 février, nous cuisinerons des collations pour les 350 enfants de l'école Notre-Dame-de-Fatima</p> <p>et le jeudi 7 février, rendez-vous avec les enfants pour leur offrir les collations préparées mardi.</p>			
5	6	7	8
Les plantes au féminin 9h30 à 12h	Exercices du matin 9h à 10h30		Diner Blabla 12h à 13h Thème : Pourquoi lorsque je réponds à mes besoins, je me sens égoïste ?
Semaine de l'intergénération du 4 au 10 fév	Initiation à la EFT Emotional Freedom Technique 13h30 à 15h30	Atelier de tricot avec Brigitte Breton 13h30 à 15h30	Apprendre sur soi par les contes 13h30 à 15h00
12	13	14	15
	Exercices du matin 9h à 10h30	Fondue au chocolat de Saint-Valentin (apporte ton lunch) 12h00	Cuisine d'ailleurs : Poulet aux pruneaux à partir de 10h30
La libido à la ménopause 13h30 à 15h30		Les relations amoureuses 13h00 à 15h00	
19	20	21	22
La pharmacie naturelle Atelier sur les huiles essentielles par Julie Asselin 9h30 à 12h00	Exercices du matin 9h à 10h30	Les 3 étapes essentielles pour le retour de l'harmonie dans notre vie. par Carole Labrie 9h00 à 12h00	Diner Blabla 12h à 13h Thème : Ce qui me fait vibrer, c'est... ?
		Atelier de tricot avec Brigitte Breton 13h30 à 15h30	Méditation pleine conscience 13h30 à 15h30
26	27	28	1 Mars
	Exercices du matin 9h à 10h30		Diner Blabla 12h à 13h Thème : Je voudrais passer à l'action mais... j'ai le pied sur le frein ! Qu'est-ce qui me freine ?
La force de la pensée positive 13h30 à 15h30	Les élus et les femmes 13h30 à 15h30	Atelier créatif : Décoration de masques 13h30 à 15h30	Apprendre sur soi par les contes 13h30 à 15h00

Février 2019



Mardi 5 février
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.



Mercredi 6 février
13h30 à 15h30
Initiation à la EFT
Emotional Freedom Technique

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

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

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 surpris.

Mardi 12 février
13h30 à 15h30 **La libido à la ménopause**

Lorsque le cycle menstruel s'arrête chez une femme, elle entre en ménopause. Mais ce changement affecte bien plus que ses règles. Démystifions ensemble comment la ménopause affecte le désir sexuel. Entre femmes, ce sujet nous rejoint. Ensemble partageons nos maux, des solutions existent. Inscription obligatoire.



Jeudi 14 février
12h00
Fondue au chocolat



St-Valentin

Quoi de mieux pour célébrer la Saint-Valentin qu'une délicieuse fondue au chocolat. Elle sera offerte au dessert, apportez votre lunch, réservez votre place.

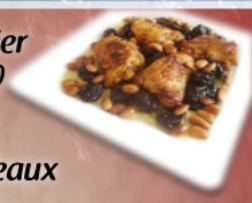
13h00 à 15h00

Les relations amoureuses

Comment préserver ou retrouver l'amour dans notre couple à travers les étapes de la vie.

Vendredi 15 février
à partir de 10h30

Cuisine d'ailleurs :
Poulet aux pruneaux
– sucré/salé



Venez cuisiner et savourez ces recettes succulentes et riches en saveurs.

La cuisine méditerranéenne est une cuisine de couleur et d'épices, peu grasse et qui utilise beaucoup l'huile d'olive.

Voyageons ensemble à travers ces mets d'ailleurs. Nous vous invitons à réserver votre place.

Février 2019

Mardi 19 février
9h30 à 12h00

La pharmacie naturelle :
Les huiles essentielles
par Julie Asselin



Vous apprendrez à rester en santé, apaiser et même prévenir les symptômes de la vie quotidienne.

Vous pourrez venir sentir, goûter et tester les huiles essentielles.

Avec seulement 4 huiles essentielles vous apprendrez comment :

- Apaiser douleurs musculaires, symptômes de maux de tête, coups de soleil et symptômes saisonniers.
- Aider votre foie, vous rafraîchir lors des canicules, aider la digestion et prendre soin de votre peau.
- Cuisiner des gourmandises (oui oui, les huiles essentielles se cuisinent !!! Les miennes en tout cas car elles sont garanties pures à 100%)

Au plaisir de vous voir !

Mardi 26 février
13h30 à 15h30

La force de
la pensée positive

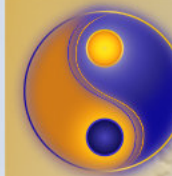


Comment se détacher des épreuves et des échecs pour faire de ses peurs, des forces ?

Il est possible de convertir vos émotions négatives en attitudes positives.

Cet atelier saura vous aider à dévoiler toute la confiance dont vous ne soupçonnez pas la présence en vous.

Jeudi 21 février
9h00 à 12h00



Les 3 étapes essentielles
pour le retour de l'harmonie
dans notre vie.
avec Carole Labrie

À partir d'une de vos peurs, blessures ou problèmes (mentaux, physiques ou émotionnels) nous comprenons le processus à suivre pour retrouver la paix du cœur :

- 1) Prendre conscience
- 2) Accepter cette prise de conscience
- 3) Passer à l'action

Nous irons encore plus loin, en faisant le tirage dans le jeu Boîte à Outils d'Éveil afin que chacune trouve le moyen le plus efficace pour passer toutes les étapes.

Mercredi 27 février
13h30 à 15h30

Les élus
et
les femmes



Vous serez surprise de savoir à quel point les décisions prises par les élus municipaux, provinciaux et fédéraux affectent les femmes et peuvent même les maintenir dans la pauvreté.

Nous discuterons de stratégies pour les influencer, pour que leurs décisions prennent vraiment en compte les femmes, leurs situations financières et tous leurs besoins.