



1981-2021

Centre des femmes de la MRC du Granit

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

Programmation
Juillet-Août
2022

Le Centre des femmes et
des membres, marrainent
la ruche

Miel
l'été doré

en soutien à cette entreprise
qui a subi de lourdes pertes



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		Dîner Bla Bla	Dîner Bla Bla	Dîner Bla Bla	Dîner 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.

Juillet 2022



Mardi 5 juillet - 13h30 à 15h00

Julie et Sylvie nous parlent de leur expérience du Mini-Compostelle Mégantic

Nous partagerons anecdotes, photos et réflexions sur notre expérience.

Mercredi 6 juillet - 13h00 à 14h00

Balade en ville

Prenons une belle marche de santé ensemble pour garder nos saines habitudes de vie.



Jeudi 7 juillet - 10h00 à 11h00

Cerceau, corde à danser et musique

Venez vous amuser tout en faisant de l'exercice.



Jeudi 7 juillet - 13h30 à 15h00

S'épanouir à la ménopause avec Laurence Campeau

Atelier de reconnexion à sa nature cyclique pour s'épanouir à la ménopause.

Vendredi 8 juillet - 13h30 à 15h00

Initiation au baladi avec Mélanie Lachance

Cercle d'initiation à la danse orientale. Explorez la déesse en vous par le mouvement et le son. Pour les femmes de tous âges et de toutes conditions de santé.



Mardi 12 juillet - 10h45 à 14h30

Pique-nique chez Lucie Vachon à Marston

On s'amuse chez Lucie. Rendez-vous au Centre à 10h45 pour le covoiturage. Apportez votre lunch.



Jeudi 14 juillet - 10h00 à 11h00

Yoga balles

Venez découvrir les bienfaits de cette technique qui travaille en douceur les fascias, les muscles, améliore l'équilibre, la circulation sanguine et lymphatique et soulage les tensions musculaires. Au plaisir de rouler les balles ensemble!



Juillet 2022

Jeudi 14 juillet - 13h30 à 15h00

A la découverte des saveurs et des bienfaits des vinaigres

Il existe une grande variété de vinaigres, un plus pour la santé et nos salades.



Vendredi 15 juillet - 13h30 à 15h00

**L'Écosse et ses coutumes
avec Sylvain Ross, cornemuseur**

*Cornemuse, thé, scones au citron
et histoire seront au rendez-vous.*



Mardi 19 juillet - 10h00 à 11h30

Discussion à cœur ouvert sur le cancer

Démystifions les peurs qui nous habitent et l'espoir de la science face au cancer.

Mercredi 20 juillet - 13h30 à 15h00

Smoothies rencontre

Recettes de smoothie aux saveurs d'été.



Jeudi 21 juillet - 10h00 à 11h00

Découverte : Décrocher du sucre

*Comprendre ce qu'est l'addiction au sucre pour
vous permettre de retrouver votre santé et votre énergie.*

Jeudi 21 juillet - 13h30 à 15h00

Le massage énergétique de la tête

*On apprend à se faire un massage de tête,
parce ce qu'on dit souvent que le bien-être passe par la tête.*



Vendredi 22 juillet - 11h00 à 13h00

Cuisine d'été libanaise

Kebab traditionnel libanais sur pain pita. (Shawarma)



Vendredi 22 juillet - 13h00 à 14h30

Optimiser les relations grâce à une communication efficace

*Avec Caroline Tétrault. Comment améliorer la qualité de ses relations
interpersonnelles à travers une communication efficace. Optimiser les conditions
de la relation pour un échange constructif et générateur d'énergie positive.*

Vendredi 22 juillet - 14h30 à 16h00

Célébrons les vacances

Venez déguster un petit cocktail avec nous pour commencer les vacances.

Juillet 2022

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
5 Y O G A 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Julie et Sylvie nous parlent de leur expérience du Mini-Compostelle Mégantic 13h30 à 15h00	6 Ballade en ville 13h00 à 14h00 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	7 Cerceau, corde à danser et musique 10h00 à 11h00 Bienvenue S'épanouir à la ménopause avec Laurence Campeau 13h30 à 15h00	8 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Tous les jours Initiation au baladi avec Mélanie Lachance 13h30 à 15h00
12 Y O G A 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Pique-nique chez Lucie Vachon à Marston 10h45 à 14h30	13 Diner Blabla Café rencontre 13h30 à 15h00 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	14 Yoga balles 10h00 à 11h00 11h à 13h À la découverte des saveurs et des bienfaits des vinaigres 13h30 à 15h00	15 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30 Tous les jours L'Écosse et ses coutumes avec Sylvain Ross cornemuseur 13h30 à 15h00
19 Discussion à cœur ouvert sur le cancer 10h00 à 11h30 Diner Blabla Méditation inspirante 13h30 à 15h00	20 Diner Blabla Smoothies rencontre 13h30 à 15h00 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	21 Découverte : Décrocher du sucre 10h00 à 11h00 11h à 13h Le massage énergétique de la tête 13h30 à 15h00	22 Cuisine d'été libanaise 11h à 13h Optimiser les relations grâce à une communication efficace 13h00 à 14h30 Célébrons les vacances 14h30 à 16h00
26	27	28	29
Vacances d'été			

Août 2022

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2	3	4	5
Vacances d'été			
9	10	11	12
<p>Y O G A 9h à 10h / 10h15 à 11h15</p> <p>Diner Blabla</p> <p>Expression par la musique 13h30 à 15h00</p>	<p>11h à 13h</p> <p>Après-midi Tricot 13h30 à 15h00</p>	<p>Visite du Jardin Marie-Victorin à Kingsey Falls</p> <p>RDV au Centre : 8h15 retour vers 15h00</p> <p>Entrée Jardin : 50\$ Dîner offert par le Centre</p>	<p>Exercices d'étirement 9h30 à 10h30</p> <p>Diner Blabla</p> <p>Le parcours d'une écrivaine : Lucie Pagé 13h30 à 15h00</p>
16	17	18	19
<p>Y O G A 9h à 10h / 10h15 à 11h15</p> <p>Diner Blabla</p> <p>Initiation au baladi avec Mélanie Lachance 13h30 à 15h00</p>	<p>11h à 13h</p> <p>Balade en ville 13h00 à 14h00</p> <p>Après-midi Tricot 13h30 à 15h00</p>	<p>Épluchette de Blé d'Inde 10h30 à 13h00</p> <p>On danse 13h30 à 15h00</p>	<p>Exercices d'étirement 9h30 à 10h30</p> <p>Diner Blabla</p> <p>On apprend à faire du maïs en crème 13h30 à 15h00</p>
23	24	25	26
<p>Y O G A 9h à 10h / 10h15 à 11h15</p> <p>Diner Blabla</p> <p>Les bienfaits des herbes fraîches 13h30 à 15h00</p>	<p>11h à 13h</p> <p>Méditation inspirante 13h30 à 14h30</p> <p>Après-midi Tricot 13h30 à 15h00</p>	<p>Yoga balles 9h30 à 10h30</p> <p>Bienvenue</p> <p>Concert vibratoire 13h30 à 15h00</p>	<p>Exercices d'étirement 9h30 à 10h30</p> <p>Tous les jours</p> <p>L'Usure de compassion avec Suzanne Bizier 13h30 à 15h00</p>
30	31		
<p>Y O G A 9h à 10h / 10h15 à 11h15</p> <p>Diner Blabla</p> <p>Découverte: Les antioxydants pour la santé ? 13h30 à 15h00</p>	<p>11h à 13h</p> <p>Café rencontre 13h30 à 15h00</p> <p>Après-midi Tricot 13h30 à 15h00</p>		

Août 2022

Mardi 9 août - 13h30 à 15h00



Expression par la musique

Amusons-nous tout en s'exprimant par la musique dans notre belle cour extérieure. Oubliez la notion de talent ou d'aptitudes, venez vous amuser.

Jeudi 11 août - 8h15 à 15h00



Visite du Jardin Marie-Victorin de Kingsey Falls

Sur réservation seulement. Rendez-vous au Centre à 8h15.

Voyage organisé en autobus au Parc Marie-Victorin de Kingsey Falls au coût de 50\$. Apportez de l'eau, vos collations, le Centre vous offre le dîner.

Vendredi 12 août - 13h30 à 15h00



Le parcours d'une écrivaine : Lucie Pagé

Journaliste et écrivaine, Lucie partage sa vie entre l'Afrique du Sud et le Québec, elle vient nous parler de son parcours.

Mardi 16 août - 13h30 à 15h00



Initiation au baladi avec Mélanie Lachance

Cercle d'initiation à la danse orientale. Explorez la déesse en vous par le mouvement et le son. Pour les femmes de tous âges et de toutes conditions de santé.

Mercredi 17 août - 13h00 à 14h00



Balade en ville

Prenons une belle marche de santé ensemble pour garder nos saines habitudes de vie.

Jeudi 18 août - 10h30 à 13h30



Épluchette de Blé d'Inde

C'est le temps du maïs, venez déguster avec nous ce met estival qu'on prépare ensemble, avec salade et desserts.

Août 2022

Jeudi 18 août - 13h30 à 15h00

On danse

On lâche notre fou et on danse !



Vendredi 19 août - 13h30 à 15h00

On apprend à faire du maïs en crème

On transforme le maïs frais en crème pour agrémenter nos petits plats.



Mardi 23 août - 13h30 à 15h00

Les bienfaits des herbes fraîches

Parmi les herbes fraîches, on connaît le persil, le basilic et la menthe, mais en connaissez-vous les bienfaits?



Jeudi 25 août - 9h30 à 10h30

Yoga balles

Venez découvrir les bienfaits de cette technique qui travaille en douceur les fascias, les muscles, améliore l'équilibre, la circulation sanguine et lymphatique et soulage les tensions musculaires. Au plaisir de rouler les balles ensemble!



Vendredi 26 août - 13h30 à 15h00

L'Usure de compassion avec Suzanne Bizier

Fixer nos propres limites à la compassion que nous manifestons.



Mardi 30 août - 13h30 à 15h00

Découverte: Les antioxydants pour la santé ?

Quels sont les anti-oxydants les plus efficaces pour votre santé?



Activités régulières

Inscription obligatoire à toutes les activités



Diners *Bla bla* Du mardi au vendredi de 11h00 à 13h00
(Voir les exceptions au calendrier)

Café rencontre « À cœur ouvert »

13 juillet et 31 août - 13h30 à 15h

Partageons sur des sujets qui touchent le cœur tout en dégustant un café spécialité comme un cappuccino ou un latté.



Après-midi Tricot - Mercredis - 13h30 à 15h

Apportez votre laine et vos broches, tricotons et échangeons nos trucs ensemble.



Méditation inspirante - 19 juillet et 24 août - 13h30 à 14h30

La méditation est de plus en plus répandue pour lutter contre le stress et les troubles du sommeil. Elle favorise la concentration, le mieux-être et renforce le système immunitaire. Les vibrations du cristal sont également utilisées pour favoriser la détente.



Concert vibratoire avec Julie et Sylvie

25 août - 13h30 à 15h00

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



Yoga dans toutes ses versions - Mardis 9h à 10h + 10h15 à 11h15

(Sauf Mardi 19 juillet) Venez découvrir les bienfaits de cette technique qui travaille en douceur les fascias, muscles, etc. Améliore l'équilibre, la circulation sanguine et lymphatique, soulage les tensions musculaires.



Mise en forme et exercices d'étirement

Vendredis - 9h30 à 10h30 (Sauf vendredi 22 juillet)

Des étirements tout en douceur pour retrouver énergie et souplesse.

Découverte - 21 juillet et 30 août - 10h00 à 11h00

Découvrons les nouveautés qui concernent la santé, le bien-être, les grands mystères de la science et de la spiritualité.

