

Yoga du rire & bonheur

10 & 24 mai / 7 & 21 juin
13h30 à 14h30 (1 jeudi sur 2)

Venez rire et retrouver votre joie de vivre.

Exercices de rires simples, suivis de respirations douces. Apportez tapis, coussin et couverture

Avec inscription

Souper Pizza

30 mai & 27 juin - à partir de 17h30

Venez jaser autour d'une bonne pizza offerte par le Centre. Tous les derniers mercredis du mois !

Avec inscription



Mam'zelles Lunettes

Deux opticiennes ont décidé d'offrir un service de lunetterie accessible à toutes, et offrent des lunettes abordables à faible coût, dans les organismes communautaires.

Les personnes désirant profiter du service doivent s'inscrire au CDF et doivent apporter avec elles une prescription valide, le formulaire d'aide social pour les lunettes (pour les prestataires seulement) et un dépôt de 40 \$.

Les personnes recevant de l'aide sociale pourraient être admissibles à: une paire de lunettes gratuites* pour les enfants à charge: une paire de lunettes à partir de 20\$* pour les adultes.

*Des suppléments peuvent s'appliquer sur certaines prescriptions.

Dès que nous aurons un minimum de 8 personnes inscrites, nous vous téléphonerons pour vous dire la date choisie par le Centre des femmes et Mam'zelles lunettes.

Dîners BlaBla

4 mai: Mes transitions de vie

11 mai: Fête des mères

18 mai: Quelles sont mes valeurs?

25 mai: Les épices

1er juin: Ce qui me fait vibrer

8 juin: Comment je vis le lâcher prise

15 juin: Parlons de nos voyages

Ateliers Santé & bien-être

Estime de soi

3 & 17 & 31 mai / 14 & 28 juin

13h à 15h

Série de 5 rencontres destinées au développement de l'estime de soi. Découvrons ensemble des outils pour reconnaître notre valeur, l'amour de soi et les sentiments que nous éprouvons à notre égard.

Avec inscription

Exercices du matin

Tous les mercredis matins

9 h à 10 h

Venez démarrer votre journée sur un rythme détendu grâce aux exercices relax du matin. Un mélange de yoga, chi-gong, do-in et méditation.

Apportez tapis, coussin et couverture

Sans inscription

En juin, RDV dans le parc des Vétérans (gazebo) si la température nous le permet

Marie-Andrée Amyot

Intervenante

Riche de mes formations, de mon expérience professionnelle et personnelle j'ai à coeur d'offrir aux femmes un espace d'accueil, d'écoute et d'accompagnement.

Être accompagnatrice d'éveil à l'amour de soi, à la présence à soi, par divers ateliers favorisant un processus de transformation afin de créer notre vie en libérant nos ressources intérieures et notre potentiel créatif.

Offrir le meilleur de nous-mêmes et rayonner. S'accueillir dans la bienveillance, la compassion, la douceur et l'émerveillement.

Ensemble, célébrons la vie et notre unicité !



AGA

Assemblée générale annuelle
20 juin - 16h30 à 19h

Vous êtes bienvenues à l'assemblée générale annuelle.

Si le défi vous intéresse, vous aurez l'opportunité de poser votre candidature au conseil d'administration et ainsi vous donnez la chance de voir les objectifs que poursuivra votre centre des femmes en 2018 - 2019.

Bienvenu à tous !

Programmation mai - juin 2018



Centre des femmes de la MRC du Granit

3791 rue Villeneuve, Qc,
Lac-Mégantic, G6B 2B3
819.583.4575
877.583.4575

cfemmes@axion.ca
www.centredesfemmesdugranit.com

Atelier: Les bienfaits des huiles

2 mai - 17h à 18h45
15 mai - 9h30 à 11h30

Zakya nous revient du Maroc avec des huiles pures pressées à froid, que nous pouvons utiliser pour différents remèdes naturels.

Provenant des Berbères de L'Atlas, ces huiles atténuent les effets du vieillissement de la peau. Venez découvrir ces merveilles de la nature.

Avec inscription

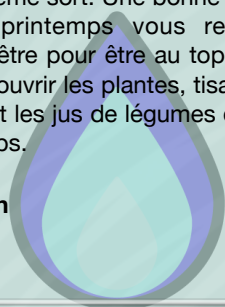


Atelier: Cure du printemps

8 mai - 9h30 à 11h30
23 mai - 17h30 à 18h45

Tout comme il est possible de polluer l'environnement, le corps humain peut aussi subir le même sort. Une bonne cure de détox du printemps vous rendra énergie et bien-être pour être au top tout l'été. Venez découvrir les plantes, tisanes, teintures mère et les jus de légumes de la cure du printemps.

Avec inscription

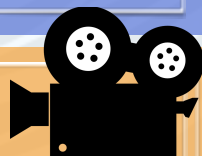


Cinéma engagé

16 mai & 13 juin
17h à 19h

Venez regarder le film dans une ambiance cool et relax. Popcorn gratuit.

Demain(16 mai): Cinq trentenaires partent explorer le monde en quête de solutions capables de sauver leurs enfants et, à travers eux, la nouvelle génération. En rassemblant ces initiatives, ils commencent à voir émerger ce qui pourrait être le monde de demain.



L'érotisme et le vieil âge (13 juin): un documentaire qui interroge les conceptions courantes de la vieillesse et de l'expérience sexuelle elle-même. Un bouleversant témoignage sur l'amour et l'intimité qui lie les êtres humains.

Sans inscription

Concert méditatif Cérémonie de Pleine Lune

29 mai
Concert: 15h à 17h
Cérémonie: 18h à 19h30

*Voyage intérieur et méditation au son du tambour et chants sacrés. Apportez tapis de yoga et couvertures.

*Le concert sera suivi d'un souper et de la cérémonie. Apportez votre lunch.

*La cérémonie de Pleine Lune nous aide à renforcer notre connexion à notre être intérieur, à ouvrir les portes de nos temples inexplorés, de redynamiser nos rêves en dormance et d'illuminer notre potentiel créateur en nous connectant à la lune, à la terre, aux éléments et à la source de vie.

Avec inscription

Cuisinons le Couscous

25 mai - 9h30 à 14h

Préparation d'un couscous marocain de façon traditionnelle. Soyez nombreuses à goûter les saveurs de l'Orient.

Avec diner bla-bla sur le thème des épices.

Avec inscription

Vente garage

18 mai (13h à 17h)
19 mai (8h à 17h)

Accueil des dons fin avril – début mai sur heures d'ouverture du centre 9h-16h

Nous accueillons livres, bibelots, ustensiles de cuisine, petits électros, articles de bébé/enfant, jouets. (pas de meubles, ni de vêtements).

Au profit du centre des femmes pour les activités.

Atelier: Les germinations

6 juin – 10h30 à 14h

Venez en apprendre plus sur la germination et les micro-pousses.

Il s'agit d'une façon très simple d'ajouter des éléments nutritifs et frais à notre alimentation. Technique peu coûteuse et sans aucun doute un excellent moyen de consommer local.

Dîner après l'atelier, dégustation de nos micro-pousses en salade et autres recettes surprises.

Avec inscription

Cuisine sud-américaine

15 juin - 9h30 à 14h

Venez cuisiner un repas aux saveurs sud-américaines. Un moment pour cuisiner entre femmes et partager toutes ensembles sur le thème du voyage.

Avec inscription

Corvée du jardin

8 & 14 juin
toute la journée à partir de 10h

C'est le temps pour le jardin du Centre des femmes de se préparer pour la belle saison qui s'annonce!

Venez nombreuses créer notre jardin à l'image des femmes. Remis en cas de pluie

Avec inscription

Atelier: Viens peindre ton cahier

12 juin – 10h à 15h

Marie-Paule Royer vous invite à venir peindre la couverture d'un cahier qui deviendra votre journal intime ou de voyage. Un cadeau à vous faire !

Pas besoin de savoir de peindre. Matériel inclus. Apportez tablier ou vieille chemise.

Avec inscription

Concert méditatif

26 juin - 13h à 15h

Depuis des millénaires, le son est utilisé comme outil de transformation et d'harmonisation. Le tambour détient une résonance qui fait voyager vers l'intérieur, amène de la clarté et favorise de grandes libérations. Apportez tapis de yoga et couvertures.

Avec inscription

Atelier: La grammaire des gestes

19 juin – 13h à 15h

Dans notre vie quotidienne, nos gestes nous trahissent, et chacune d'entre nous interprète ces gestes différemment en fonction de nos perceptions.

Cet atelier nous permettra de découvrir ce processus et avoir des outils clairs pour pouvoir mieux interpréter nos gestes.

Avec inscription

