



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
Septembre
Octobre
2022

Achetez un Biscuit Sourire 
au **Tim Hortons** de Lac-Mégantic
du 19 au 25 septembre, pour appuyer
votre Centre des femmes

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.

Septembre 2022

Jeudi 1 septembre - 13h30 à 15h00

Visite d'un magnifique jardin de fleurs à Frontenac

Visite du jardin de Lise et Robert Vallée à Frontenac.
Rendez-vous au Centre à 13h00 pour le covoiturage.



Vendredi 2 septembre - 13h30 à 15h00

Familiarisons-nous avec les champignons

Connaissez-vous les champignons qui poussent sur votre gazon?
Sont-ils comestibles? Initions-nous à ce merveilleux monde des champignons.



Jeudi 8 septembre - 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.



Jeudi 8 septembre - 13h30 à 15h00

Témoignage d'une survivante de la prostitution

Une survivante de la prostitution, accompagnée d'une intervenante du CALACS, témoignera des enjeux entourant l'exploitation sexuelle. Une réalité qui nous concernent toutes.

Vendredi 9 septembre - 13h30 à 15h00

Fabriquons notre bijou

Tout le matériel vous sera offert! Venez créer votre bijou!



Mardi 13 septembre - 13h30 à 15h00

Découvrons le Madagascar avec Marcelline

Marcelline vient nous parler de son pays d'origine: Madagascar, une immense île située au large de la côte sud-est de l'Afrique.



Mercredi 14 septembre - 13h30 à 15h00

Cueillette et préparation de nos couronnes en Hart-Rouge

Allons chercher des branches d'hart rouge pour préparer des couronnes. La fabrication se fera à la fin septembre.



Jeudi 15 septembre - 9h30 à 11h30

On récolte le jardin

C'est le temps des récoltes, transformons le jardin pour garder ce goût d'été tout au long de l'année.



Jeudi 15 septembre - 13h30 à 15h00

Des histoires surprenantes sur Lac-Mégantic avec Paul Dostie

Un passionné nous présente des perles de l'histoire de Lac-Mégantic.

Septembre 2022

Mardi 20 septembre - 13h30 à 15h00

Sonia Lapointe, Auteure

L'auteure nous transporte à travers les rencontres et les événements qui ont fait ressortir sa force et sa résilience jusqu'à l'apparition de la véritable Sonia : pétillante et authentique!



Mercredi 21 septembre - 13h30 à 14h30

Yoga Nidra

Le yoga Nidra est une technique thérapeutique visant à améliorer la qualité du sommeil en se basant sur des exercices de visualisation et de respiration.



Jeudi 22 septembre - 10h00 à 11h30

Découverte : Se choisir

Un rendez-vous avec soi-même pour voyager léger. Cette thématique vous donnera le goût d'ouvrir les portes de la prison où peut être enfermé votre immense potentiel. Réf. : ROBERT SAVOIE



Jeudi 22 septembre - 13h30 à 15h00

Mandalas

Créons notre mandala et interprétons ses couleurs et ses formes.



Vendredi 23 septembre - 13h30 à 15h00

Baladi avec Mélanie Lachance

Explorez la déesse en vous par le mouvement et le son. Pour les femmes de tous âges et de toutes conditions de santé.



Mercredi 28 septembre - 13h30 à 15h00

Comment faire yogourt, granola et coulis de fruits maison

Des trucs économiques pour préparer le yogourt avec ou sans yaourtière, ainsi que le granola et les coulis.



Jeudi 29 septembre - 9h30 à 11h30

Déjeuner entre femmes

Savourons yogourt et granola maison lors d'un déjeuner santé.



Jeudi 29 septembre - 13h30 à 14h30

Balade en ville

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



Vendredi 30 septembre - 13h30 à 15h30

Fabrication de couronnes d'Hart-Rouge

Fabriquons une jolie couronne avec l'Hart rouge que nous avons cueillie.

Septembre 2022

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Du 19 au 25 septembre, c'est la Semaine des Biscuits Sourire au Tim Hortons de Lac-Mégantic pour appuyer votre Centre des femmes !</p> 		<p>1 Exprimons nous par la musique 10h00 à 11h00</p> <p>Diner Blabla</p> <p>Visite d'un superbe jardin de fleurs à Frontenac 13h30 à 15h00</p>	<p>2 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30</p> <p>11h à 13h</p> <p>Familiarisons-nous avec les champignons 13h30 à 15h00</p>
<p>6</p> <p>FERMÉ</p> <p>FÊTE DU TRAVAIL</p>	<p>7</p> <p>Diner Blabla</p> <p>Méditation inspirante 13h30 à 15h00</p> <p>Après-midi Tricot 13h30 à 15h00</p>	<p>8</p> <p>Yoga balles 10h00 à 11h00</p> <p>11h à 13h</p> <p>Témoignage d'une survivante de la prostitution 13h30 à 15h00</p>	<p>9 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30</p> <p>Bienvenue</p> <p>Fabriquons notre bijou 13h30 à 15h00</p>
<p>13 YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h / 10h15 à 11h15</p> <p>Diner Blabla</p> <p>Découvrons le Madagascar avec Marcelline 13h30 à 15h00</p>	<p>14 ZUMBA avec Marie-Eve Therrien 11h00 à 12h00</p> <p>Tous les jours</p> <p>Cueillette et préparation de nos couronnes en Hart-Rouge 13h30 à 15h00</p> <p>Après-midi Tricot 13h30 à 15h00</p>	<p>15 On récolte le jardin 9h30 à 11h30</p> <p>11h à 13h</p> <p>Des histoires surprenantes sur Lac-Mégantic avec Paul Dostie 13h30 à 15h00</p>	<p>16 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30</p> <p>Bienvenue</p> <p>Exprimons-nous par la musique 13h30 à 14h30</p>
<p>20 YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h / 10h15 à 11h15</p> <p>Diner Blabla</p> <p>Sonia Lapointe, Auteure 13h30 à 15h00</p>	<p>21 ZUMBA avec Marie-Eve Therrien 11h00 à 12h00</p> <p>Tous les jours</p> <p>Yoga Nidra 13h30 à 14h30</p> <p>Après-midi Tricot 13h30 à 15h00</p>	<p>22 Découverte : Se choisir 10h00 à 11h30</p> <p>11h à 13h</p> <p>Mandalas 13h30 à 15h00</p>	<p>23 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30</p> <p>Bienvenue</p> <p>Baladi avec Mélanie Lachance 13h30 à 15h00</p>
<p>27 YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h / 10h15 à 11h15</p> <p>Diner Blabla</p> <p>Exprimons-nous par la musique 13h30 à 14h30</p>	<p>28 ZUMBA avec Marie-Eve Therrien 11h00 à 12h00</p> <p>Tous les jours</p> <p>Faire son yogourt, granola et coulis de fruits maison 13h30 à 15h00</p> <p>Après-midi Tricot 13h30 à 15h00</p>	<p>29 Déjeuner entre femmes 9h30 à 11h30</p> <p>11h à 13h</p> <p>Balade en ville 13h30 à 14h30</p> <p>Jeux de cartes 13h30 à 14h30</p>	<p>30 Exercices d'étirement 9h30 à 10h30</p> <p>Bienvenue</p> <p>Fabrication de nos couronnes d'Hart-Rouge 13h30 à 15h30</p>

Octobre 2022

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
4	5	6	7
YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h / 10h15 à 11h15	ZUMBA avec Marie-Eve Therrien 11h00 à 12h00	Yoga Kundalini 10h00 à 11h00	Exercices d'étirement 9h30 à 10h30
Diner Blabla	Tous les jours	11h à 13h	Bienvenue
Les types d'intelligence émotionnelle et relationnelle avec France Dodier 13h30 à 15h00	Mandalas 13h30 à 15h00 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	Décoration de notre couronne d'Hart-Rouge 13h30 à 15h00	Chants sacrés avec Aline Fortin 13h30 à 15h00
11	12	13	14
FERMÉ ACTION DE GRÂCE	ZUMBA avec Marie-Eve Therrien 11h00 à 12h00	Yoga balles 10h00 à 11h00	Exercices d'étirement 9h30 à 10h30
	Tous les jours	11h à 13h	Bienvenue
	Exprimons nous par la musique 13h30 à 14h30 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	Le tressage d'une jardinière en macramé 13h30 à 16h00	Décoration de citrouilles 13h30 à 15h00
18	19	20	21
YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h / 10h15 à 11h15	ZUMBA avec Marie-Eve Therrien 11h00 à 12h00	Méditation inspirante 9h30 à 11h00	Exercices d'étirement 9h30 à 10h30
Diner Blabla	Tous les jours	11h à 13h	Bienvenue
Chantons des mantras ensemble avec Sylvie Bilodeau 13h30 à 15h00	Balade en ville 13h30 à 15h00 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	Marie-Claude Roy, Auteure 13h30 à 15h00	L'hypnose pour augmenter la confiance en soi 13h30 à 15h00
25	26	27	28
YOGA dans toutes ses versions 9h à 10h / 10h15 à 11h15	ZUMBA avec Marie-Eve Therrien 11h00 à 12h00	Découverte : Oser dire non 10h00 à 11h00	Exercices d'étirement 9h30 à 10h30
Diner Blabla	Tous les jours	11h à 13h	Bienvenue
Concert vibratoire 13h30 à 15h00	Exprimons nous par la musique 13h30 à 14h30 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	Baladi avec Mélanie Lachance 13h30 à 15h00	Fête d'Halloween 13h00 à 15h00

Octobre 2022

Mardi 4 octobre - 13h30 à 15h00

Les types d'intelligence émotionnelle et relationnelle avec France Dodier

Comment peut-on arriver par ces types d'intelligence à percevoir et à gérer les émotions pour mieux s'adapter aux autres et à notre milieu ?

Mercredi 5 octobre - 13h30 à 15h00

Mandalas

Créons notre mandala et interprétons ses couleurs et ses formes.



Jeudi 6 octobre - 10h00 à 11h00

Yoga Kundalini

Yoga Kundalini permet un meilleur équilibre physique et mental. Il favorise l'énergie créatrice et renforce le système immunitaire.
* Cette pratique demande une bonne forme physique.



Jeudi 6 octobre - 13h30 à 15h00

Décoration de notre couronne d'Hart-Rouge

Laissons aller notre créativité et décorons notre couronne.

Vendredi 7 octobre - 13h30 à 15h00

Chants sacrés avec Aline Fortin

Ce chant est une façon d'exprimer le sacré que les gens portent en eux.

Jeudi 13 octobre - 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.



Jeudi 13 octobre - 13h30 à 16h00

Le tressage d'une jardinière en macramé

Cette art redevient tendance, profitons-en pour égayer notre intérieur.



Vendredi 14 octobre - 13h30 à 15h00

Décoration de citrouilles

Les citrouilles, toujours agréable de les décorer ensemble.



Octobre 2022

Mardi 18 octobre - 13h30 à 15h00

Chantons des mantras ensemble avec Sylvie Bilodeau

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 même notre énergie. Nous les chanterons ensemble!

Mercredi 19 octobre - 13h30 à 15h00

Balade en ville

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



Jeudi 20 octobre - 13h30 à 15h00

Marie-Claude Roy, Auteure

Marie-Claude, nous présente son livre et ses outils pour se reconnecter à ce qui est important et à cheminer vers le bonheur. Vous allez peut-être vous reconnaître dans son histoire émotive.

Se donner de l'amour
Se choisir jour après jour



Vendredi 21 octobre - 13h30 à 15h00

L'hypnose pour augmenter la confiance en soi

Utilisons le pouvoir de notre subconscient pour ressentir davantage de confiance en nous.



Jeudi 27 octobre - 10h00 à 11h00

Découverte : Oser dire non

Sujet qui s'adresse particulièrement à celles qui se sentent souvent manipulées et qui veulent retrouver leur pouvoir de dire NON au lieu d'essayer de plaire aux autres. Réf : Vera Peiffer

Jeudi 27 octobre - 13h30 à 15h00

Baladi avec Mélanie Lachance

Explorez la déesse en vous par le mouvement et le son. Pour les femmes de tous âges et de toutes conditions de santé.



Vendredi 28 octobre - 13h00 à 15h00

Fête d'Halloween

Arrivez costumée pour fêter l'Halloween avec nous.



Activités régulières

Inscription obligatoire à toutes les activités



Diners **Bla bla**

Du mardi au vendredi de 11h00 à 13h00
(Voir les exceptions au calendrier)

Zumba avec Marie-Ève Therrien

Les Mercredis (à partir du 14 sept) - 11h à 12h

Ce cours propose des chorégraphies de Zumba axées sur l'équilibre, l'amplitude des mouvements et la coordination.

Votre réponse à cette nouvelle activité déterminera si elle deviendra régulière.

Zumba



Exprimons-nous par la musique - 1^{er}, 16, 27 sept et 12, 26 oct - AM ou PM

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



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

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



Méditation inspirante - 7 sept - 13h30 à 15h et 20 oct. - 9h30 à 11h

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 octobre - 13h30 à 15h

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

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

Des étirements tout en douceur pour retrouver énergie et souplesse.

