



# 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

**40 ans**  
1981-2021

Programmation  
Mars-Avril  
2022

Surveiller notre cahier spécial dans l'Écho de Frontenac

## Journée internationale des droits des femmes 8 mars 2022



Le Collectif 8 mars. Molotov communications. Illustration : Stacy Bellanger Bien-Aimé

### Horaire du milieu de vie

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h à 12h	<b>Fermé</b>	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.

# Mars 2022

**Mercredi 2 mars - 13h30 à 15h00**

## **Balade en ville et chocolat chaud**

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



**Jeudi 3 mars - 13h30 à 15h00**

## **Découverte: La magie de la vie**

Les conflits familiaux, relationnels et la manipulation.

Venez découvrir des histoires de famille qui ont crues à la magie de la vie.

**Vendredi 4 mars - 13h30 à 15h00**

## **Les émotions au cœur de l'être (1ere partie)**

Comprendre les émotions qui nous traversent et apprendre à savoir quelle direction suivre selon nos élans ou nos retraits.

**Mardi 8 mars - 13h30 à 15h00**

## **Questions-réponses avec Maître Martine Beudoin, notaire**

Préparer vos questions pour connaître vos droits concernant : testaments, succession, conjoint de fait, etc.

**Mardi 8 mars - 15h30 à 16h00**

## **Cocktail du 8 mars**

Cocktail du 8 mars, on lève nos verres au bonheur des femmes du monde

**Jeudi 10 mars - 13h30 à 15h00**

## **Reconnaître les tactiques de manipulation, avec France Dodier**

Comment reconnaître et se protéger de la manipulation et de la violence qui en découle.

**Jeudi 10 mars - 10h00 à 11h00**

## **Yoga balles thérapeutiques**

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!



**Mardi 15 mars - 13h30 à 15h00**

## **Mois de la nutrition, apprenons à lire les étiquettes.**

Denise Morin, nutritionniste vient nous enseigner à lire les étiquettes sur les produits alimentaires pour faire des bons choix.

**Mercredi 16 mars - 13h30 à 15h00**

## **L'encens et ses bienfaits**

Venez découvrir les encens d'ailleurs et leurs bienfaits.

**Jeudi 17 mars - 13h30 à 15h30**

## **Le Centre souligne la St-Patrick**

Portez un vêtement vert en l'honneur de la saint-Patrick et venez dégustez un café irlandais.



**Vendredi 18 mars - 13h30 à 15h00**

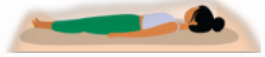
## **Comment allez-vous (vraiment)? Avec Suzanne Bizier**

Réflexion sur notre santé mentale individuelle et collective.

# Mars 2022

**Mercredi 23 mars - 13h30 à 15h00**  
**Yoga Nidra, Yoga du sommeil**

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 24 mars - 9h30 à 11h00**  
**Balade en ville et chocolat chaud**

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



**Jeudi 24 mars - 11h00 à 13h30**  
**Cuisine à la mexicaine**

Bienvenidos todos! Bienvenue à toutes!



**Jeudi 24 mars - 13h30 à 15h00**  
**On se divertit avec des jeux**

Jouer à des jeux de société permet de développer son sens de l'observation, d'aiguiser sa mémoire, d'exercer sa motricité et de briser la solitude. Venez jouer à celui qui vous plait parmi plusieurs.



**Vendredi 25 mars - 13h30 à 15h00**  
**Party de cabane, tire et musique**

Habillez-vous chaudement et venez vous sucrer le bec avec de la bonne tire d'érable.

**Mardi 29 mars - 13h30 à 14h30**  
**Votre cahier créatif**

Par le biais de modes d'expression comme l'écriture, le collage, le dessin, créez votre cahier à l'image de votre monde intérieur et de vos rêves.



**Mercredi 30 mars - 13h30 à 14h30**  
**Les contes de Zakyia**

Vivez un moment féérique offert par la talentueuse conteuse Zakyia!



**Mercredi 30 mars - 14h30 à 15h30**  
**Découvrons notre bibliothèque**

Venez découvrir notre belle bibliothèque et prenez un livre avec vous. Par la même occasion parlez-nous d'un livre qui vous inspire.



**Jeudi 31 mars - 13h30 à 15h00**  
**Initiation au massage Shiatsu.**

Apprenons à détendre les points shiatsu de la ceinture scapulaire et de la tête.

# Mars 2022

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>1</b> Y O G A 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Méditation inspirante 13h30 à 14h30	<b>2</b> 11h à 13h Ballade en ville 13h30 à 15h00 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	<b>3</b> Exprimons-nous par la musique 10h00 à 11h00 Bienvenue Découverte: La magie de la vie 13h30 à 15h00	<b>4</b> Mise en forme 9h30 à 10h30 Tous les jours Les émotions au cœur de l'être (1 <sup>ère</sup> partie) 13h30 à 15h00
<b>8</b> Y O G A 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Questions-réponses avec Maître Martine Beaudoin, notaire 13h30 à 15h00 Cocktail du 8 mars 15h00 à 16h30	<b>9</b> 11h à 13h Café rencontre « À cœur ouvert » 13h30 à 15h00 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	<b>10</b> Yoga balle 10h00 à 11h00 Bienvenue Reconnaître les tactiques de manipulation avec France Dodier (suite) 13h30 à 15h00	<b>11</b> Mise en forme 9h30 à 10h30 Tous les jours Concert vibratoire 13h30 à 15h00
<b>15</b> Y O G A 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Mois de la nutrition, apprenons à lire les étiquettes 13h30 à 15h00	<b>16</b> 11h à 13h L'encens et ses bienfaits 13h30 à 15h00 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	<b>17</b> Exprimons-nous par la musique 10h00 à 11h00 Bienvenue Le Centre souligne la St-Patrick 13h30 à 15h30	<b>18</b> Mise en forme 9h30 à 10h30 Tous les jours Comment allez-vous (vraiment)? Avec Suzanne Bizier 13h30 à 15h00
<b>22</b> Y O G A 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Méditation inspirante 13h30 à 14h30	<b>23</b> 11h à 13h Yoga Nidra 13h30 à 15h00 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	<b>24</b> Balade en ville 9h30 à 11h00 Dîner Mexicain 11h à 13h On se divertit avec des jeux 13h30 à 15h00	<b>25</b> Mise en forme 9h30 à 10h30 Tous les jours Party de cabane, tire et musique 13h30 à 15h00
<b>29</b> Y O G A 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Votre cahier créatif 13h30 à 14h30	<b>30</b> 11h à 13h Contes de Zakya + Découverte bibliothèque 13h00 à 14h00 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	<b>31</b> Exprimons-nous par la musique 10h00 à 11h00 Bienvenue Initiation au massage Shiatsu 13h30 à 15h00	<b>1<sup>er</sup> -- AVRIL --</b> Mise en forme 9h30 à 10h30 Tous les jours On parle de La Tunisie avec Tarek-Dhaou 13h30 à 15h00

# Avril 2022

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>5</b> <b>Y O G A</b> 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Les émotions au cœur de l'être, la suite 13h30 à 15h00	<b>6</b> 11h à 13h Après-midi Tartan 13h30 à 15h00 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	<b>7</b> Découverte : l'amour, la médecine et la guérison 9h30 à 11h00 Bienvenue Concert vibratoire 13h30 à 14h30	<b>8</b> Mise en forme 9h30 à 10h30 Tous les jours Qu'est ce que l'UTA? 13h30 à 15h00
<b>12</b> <b>Y O G A</b> 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla La puissance au féminin avec Carole Dodier 13h30 à 14h30	<b>13</b> 11h à 13h Balade en ville et chocolat chaud 13h30 à 15h00 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	<b>14</b> Exprimons-nous par la musique 10h00 à 11h00 Brunch de Pâques 11h à 13h On se divertit avec des jeux 13h30 à 15h00	<b>15</b> Congé Vendredi Saint
<b>19</b> Congé Lundi de Pâques	<b>20</b> Diner Blabla Yoga balle 13h30 à 14h30 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	<b>21</b> Découverte: Ces vérités vont changer votre vie de Joseph Murphy 9h30 à 11h00 11h à 13h Sentir la présence de notre force en nous 13h30 à 15h00	<b>22</b> Mise en forme 9h30 à 10h30 Bienvenue Les abeilles et l'écologie avec Tammy-Lyne 13h30 à 15h00
<b>26</b> <b>Y O G A</b> 9h à 10h / 10h15 à 11h15 Diner Blabla Parcours d'une écrivaine avec Marianne Fortier 13h30 à 15h00	<b>27</b> 11h à 13h Yoga Nidra 13h30 à 15h00 Après-midi Tricot 13h30 à 15h00	<b>28</b> Exprimons-nous par la musique 10h00 à 11h00 Bienvenue La puissance des mantras méditatifs 13h30 à 15h00	<b>29</b> Mise en forme 9h30 à 10h30 Tous les jours Sac à dos émotionnel avec Suzanne Bizier 13h30 à 15h00

## Avril 2022

**Vendredi 1er avril - 13h30 à 15h00**  
**On parle de La Tunisie avec Tarek-Dhaou**  
Tarek, nous parlera de son pays d'origine et de sa culture.



**Mardi 5 avril - 13h30 à 15h00**  
**Les émotions au cœur de l'être, la suite**  
Comprendre les émotions qui nous traversent et apprendre à savoir quelle direction suivre selon nos élans ou nos retraits.

**Mercredi 6 avril - 13h30 à 15h00**  
**Après-midi Tartan (fête écossaise)**  
Jour du tartan, préparons des scones et parlons un peu de l'histoire



**Jeudi 7 avril - 9h30 à 11h00**  
**Découverte : l'amour, la médecine et la guérison**  
C'est un sujet qui illustre l'action spectaculaire des pensées et des émotions sur notre corps.

**Vendredi 8 avril - 13h30 à 15h00**  
**Qu'est ce que l'UTA?**  
Françoise Turcotte vient nous expliquer l'université du 3e âge.

**Mardi 12 avril - 13h30 à 15h00**  
**La puissance au féminin avec Carole Dodier**  
Discutons des forces et des qualités d'une femme avec du pouvoir et de la perception des gens en 2022 de la femme forte.

**Mercredi 13 avril - 13h30 à 15h00**  
**Balade en ville et chocolat chaud**  
Prenons une belle marche de santé ensemble pour garder nos saines habitudes de vie.



**Jeudi 14 avril - 11h00 à 13h00**  
**Brunch de pâques**  
L'équipe vous prépare un délicieux brunch de pâques. Inscription obligatoire

**Jeudi 14 avril - 13h00 à 15h00**  
**On se divertit avec des jeux**  
Jouer à des jeux de société permet de développer son sens de l'observation, d'aiguiser sa mémoire, d'exercer sa motricité et de briser la solitude. Venez jouer à celui qui vous plaît parmi plusieurs.

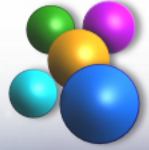


## Avril 2022

**Mercredi 20 avril - 13h30 à 14h30**

### **Yoga balles thérapeutiques**

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!



**Jeudi 21 avril - 9h30 à 11h00**

### **Découverte: Ces vérités vont changer votre vie de Joseph Murphy**

Une fois que vous maîtriserez les lois de l'attraction vous saurez comment accomplir des changements positifs pour une vie prospère.

**Jeudi 21 avril - 13h30 à 15h00**

### **Sentir la présence de notre force en nous**

Dans chaque être humain et être vivant, il y a un flux d'énergie. Prenons le temps de prendre conscience et de ressentir cette force qui coule en nous.

**Vendredi 22 avril - 13h30 à 15h00**

### **Les abeilles et l'écologie avec Tammy-Lyne**

Dans cet atelier qui célébrera le jour de la terre, vous connaîtrez quelques-uns des secrets de la ruche. Les différentes étapes de la vie d'une abeille ouvrière, les vocations de la reine et des bourdons, les produits de la ruche : miel, cire, pollen et propolis, ainsi que le rôle essentiel des abeilles en matière de pollinisation.



**Mardi 26 avril - 13h30 à 15h00**

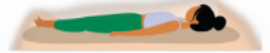
### **Parcours d'une écrivaine avec Marianne Fortier**

Auteure de romans de style fantastique, Marianne Fortier viendra parler de son premier roman et de son parcours d'écrivaine.

**Mercredi 27 avril - 13h30 à 15h00**

### **Yoga Nidra, Yoga du sommeil**

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 28 avril - 13h30 à 15h00**

### **La puissance des mantras méditatifs**

Chants millénaires pour redonner de l'énergie, du calme et une paix intérieure. Venez découvrir ces chants sacrés.

**Vendredi 29 avril - 13h30 à 15h00**

### **Sac à dos émotionnel avec Suzanne Bizier**

Vider son sac pour mieux avancer, une réflexion sur les obstacles dans nos vies.

**Inscription obligatoire à toutes les activités**

# Activités régulières

Inscription obligatoire à toutes les activités



**Diners** **Bla bla** Du mardi au vendredi de 11h00 à 13h00.

## Café rencontre « À cœur ouvert »

9 mars - 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 - les mercredis - 13h30 à 15h

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



## Méditation inspirante - 1er et 22 mars - 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

11 mars et 7 avril - 13h30 à 14h30

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 - Les mardis 9h à 10h et 10h15 à 11h15

(Sauf Lundi 19 avril) 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.



## Exercices d'étirement, mise en forme

Les vendredis matin - 9h30 à 10h30 (Sauf vendredi 15 avril)

Des étirements tout en douceur pour retrouver énergie et souplesse.

## Découverte - 3 mars - 10h00 à 11h30 et 7 et 21 avril - 13h30 à 15h

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



## Exprimons-nous par la musique - 3, 17, 31 mars et 14, 28 avril - 10h00 à 11h00

Un moment d'expression musicale sous toutes ses formes (corps, voix, instruments), où nous créons et développons notre propre musique. Oubliez la notion de talent ou d'aptitudes, c'est un espace de création, où toutes nous avons notre place.

