

Ateliers

Après-Antidote 40 \$
Par Cécile Cayer

Pour toutes les femmes ayant suivi le programme Antidote et qui veulent garder vivants les apprentissages et les liens entre les participantes.

Les mercredis, 17 septembre, 15 octobre, 12 novembre et le 10 décembre - 19 h à 21 h

L'oasis relationnelle 40 \$
Par Dominique Geoffroy

S'adresse aux femmes ayant suivi au moins 50 heures de formation en communication relationnelle selon la méthode ESPERE et qui désirent se retrouver en groupe pour garder vivante et enrichir leur pratique au quotidien dans toutes leurs relations.

Les lundis, 29 septembre, 27 octobre, 24 novembre et le 8 décembre - 13 h 15 à 16 h 15

Introduction à la méditation 35 \$
Par Constance Letellier et Diane Émond

Un temps d'arrêt pour soi. Des méditations guidées et des exercices d'imagerie mentale pour faciliter nos capacités d'intériorisation.

Les vendredis, 3, 10, 24 octobre, 7, 21 novembre et le 5 décembre - 10 h à 11 h

Les émotions en images 35 \$
Par Suzanne Viens

Quand nous nous attardons sur une image que nous avons réalisée, nous prenons le temps de nous arrêter sur notre vécu. Cette exploration permet de mettre en lumière nos désirs, nos peurs et nos espoirs. Pour entreprendre cette démarche, nous utiliserons la technique du collage. Celle-ci permet d'exprimer nos émotions que les mots n'arrivent pas à dire.

Le samedi 4 octobre - 9 h à 16 h
(Apportez votre lunch)

J'apprends la communication relationnelle au quotidien 65 \$
Par Dominique Geoffroy

Nous avons appris à parler, mais nous n'avons jamais appris à communiquer. La communication relationnelle, telle que nous l'enseigne Jacques Salomé, nous permet de mieux écouter pour entendre à la fois ce qui se vit en nous et chez l'autre.

Les mardis, du 7 octobre au 25 novembre - 9 h à 11 h 45

Antidote I : Ma quête d'identité 70 \$
Par Cécile Cayer

Venez découvrir votre véritable identité, au-delà des conditionnements familiaux et sociaux. Un antidote au manque d'estime et d'affirmation de soi, pour une plus grande liberté dans tous les secteurs de votre vie.

Les mardis, du 7 octobre au 9 décembre - 18 h 30 à 21 h 30

Les rêves et la découverte de soi 40 \$
Par Suzanne Viens

Venez découvrir comment vos rêves peuvent vous aider à mieux vous connaître.

Les jeudis, du 16 octobre au 6 novembre - 13 h 15 à 16 h 15

Yoga du rire 50 \$
Par Francine Blais

Apprendre à se laisser aller, lâcher prise, dédramatiser, s'abandonner, s'accorder quelques moments de douce folie, permette de diffuser une énergie positive, rendre heureux et raffermir sa confiance en soi tout en se libérant de la peur du ridicule.

Les lundis, du 20 octobre au 8 décembre - 9 h 30 à 11 h

Je choisis de m'aimer 35 \$
Par Céline Girard

Cet atelier permet de faire des apprentissages et de développer l'estime de soi et un sentiment d'amour véritable à l'égard de soi-même.

Les jeudis, du 13 novembre au 27 novembre - 13 h 15 à 16 h 15

Conférences

La dépendance affective, l'espoir de m'en sortir 10 \$
Par Diane Plante

Vivre de la dépendance affective n'est pas une honte. Apprendre à vivre en « proximité et liberté » tout en tissant des liens significatifs est possible. Il y a de l'espoir pour s'en sortir et cheminer vers plus d'autonomie.

Le mardi 30 septembre - 19 h à 21 h 30

Être monoparentale et heureuse! 10 \$
Par Claudette Guilmaine, travailleuse sociale et médiatrice

Auteure du livre «Parent au singulier» elle vous propose des outils pour mieux vivre les défis reliés à la monoparentalité. Soirée d'information et d'échange.

Le mercredi 29 octobre - 19 h à 21 h 30

Les dynamiques familiales : un héritage 10 \$
Par Joyce Prieur

Cette conférence nous propose de prendre conscience de nos dynamiques familiales qui se transmettent d'une génération à l'autre et comment découvrir l'impact et la richesse de cet héritage.

Le mercredi 5 novembre - 19 h à 21 h 30

L'émerveillement 10 \$
Par Céline Girard

Une période de réflexion et d'échange sur la capacité de chacun de s'émerveiller et de s'offrir des moments de bonheur véritable.

Le mercredi 26 novembre - 19 h à 21 h 30

Le coût des conférences n'est pas remboursable.

Les personnes non membres sont les bienvenues.

Les soupers de filles

Un souper vécu dans le plaisir pour échanger et créer des liens en toute simplicité.

Les mercredis 24 septembre, 22 octobre et 19 novembre, à compter de 17 h 30
(Apportez votre repas)

Les personnes non membres sont les bienvenues.

Ateliers de créativité

Peinture sur bois : une citrouille 10 \$
Par Lise Blanchard

Le mercredi 8 octobre - 13 h 15 à 16 h
Le jeudi 9 octobre - 9 h 30 à 16 h
(Apportez votre dîner)

Bracelet tissé torsadé 10 \$
Par Rita St-Denis

Le samedi 25 octobre - 9 h à 15 h
(Apportez votre dîner)

Peinture sur bois : traîneau de Noël 10 \$
Par Lise Blanchard

Le mercredi 3 décembre - 13 h 15 à 16 h
Le jeudi 4 décembre - 9 h 30 à 16 h
(Apportez votre dîner)

Confection de cartes de Noël 10 \$
Par Louise-Marie Thibaut et Gertrude Savoie

Le mardi 9 décembre - 13 h 15 à 16 h 15

Le coût des ateliers de créativité n'est pas remboursable.

Déjeuners-muffins

Venez échanger librement sur ce qui vous habite en lien avec l'actualité.

Les jeudis 25 septembre, 30 octobre, 27 novembre et 11 décembre - 9 h à 11 h

C'est un rendez-vous

Venez rencontrer d'autres femmes, échanger et créer des liens dans un climat de plaisir et de solidarité.

Je pique, tu piques, nous piquons une courtoise

Techniques et apprentissages

Les mercredis, du 24 septembre au 26 novembre - 9 h à 11 h 30

Les personnes non membres sont les bienvenues.

JOURNÉE PORTES OUVERTES

Le mercredi 10 septembre 2014

Venez participer à nos « Portes ouvertes » à compter de 9 h

Pour mieux connaître nos activités, nous vous invitons à venir assister à la présentation de l'ensemble de nos activités. Toute l'équipe de La Parolière et les animatrices seront présentes pour échanger avec vous et répondre à vos questions. Pour celles qui le désirent, apportez votre lunch pour dîner avec nous.

9 h 15	Mot de bienvenue
9 h 30 à 9 h 45	Dominique Geffroy
9 h 45 à 10 h	Constance Letellier
	Diane Émond
10 h à 10 h 15	Céline Girard
10 h 15 à 10 h 30	Francine Blais
10 h 30 à 10 h 45	Pause
10 h 45 à 11 h	Madeleine Cormier
11 h à 11 h 15	M.-F. Jarry-Bernier
11 h 15 à 11 h 30	Cécile Cayer
11 h 30 à 11 h 45	Suzanne Viens
11 h 45	Dîner

INSCRIPTIONS

Prenez note que l'inscription est obligatoire pour tous les ateliers et toutes les activités auxquels vous désirez participer.

Votre inscription aux activités du Centre sera valide avec votre paiement.

À NE PAS MANQUER...

Journée nationale des centres de femmes

Le mardi 7 octobre - 13 h 15 à 16 h

Sous le thème : Qu'est-ce que La Parolière apporte de plus dans votre vie ?, nous vous convions à une activité spéciale en cette Journée nationale des centres de femmes. Nous vous attendons en grand nombre car le plaisir et la créativité seront au rendez-vous! Les personnes non membres sont les bienvenues. Réservation requise



Journée nationale de commémoration contre la violence faite aux femmes

Le samedi 6 décembre - 13 h 30 à 16 h

Des femmes ayant vécu ou étant concernées par la violence et l'exploitation sexuelle ont décidé de sensibiliser la population à cette réalité. Elles viendront nous présenter une murale collective qu'elles ont réalisée et nous faire part de leur expérience. Les personnes non membres sont les bienvenues. Réservation requise



La fête de Noël

Le mercredi 17 décembre - à compter de 17 h

Nous vous attendons pour vivre un souper traditionnel de Noël, dans une ambiance où le chant sera à l'honneur. Pour les membres seulement. Réservation requise avant le 12 décembre

PAROLE EN LIBERTÉ

Service d'écoute gratuit et sans rendez-vous

Du lundi au vendredi, de 13 h 30 à 15 h 30

NOUVEAUTÉ

Les lundis soir, du 22 septembre au 15 décembre, de 18 h 30 à 20 h 30.

Besoin de parler à quelqu'un ?
Besoin de vous confier ?
Besoin de rompre la solitude ?

Une bénévole vous attend pour vous offrir une écoute de qualité. Vous serez seule ou avec d'autres femmes dans un climat respectueux et sans jugement.

AIDE INDIVIDUELLE

À toute femme motivée à s'investir dans une démarche de croissance personnelle, nous offrons...

- du soutien et de l'accompagnement pour traverser une situation difficile ou pour relever un défi dans sa vie;
- des rencontres individuelles avec une intervenante qualifiée.

WWW.LAPAROLIERE.ORG
INFO@LAPAROLIERE.ORG

CENTRE DES FEMMES
LA PAROLIÈRE

PROGRAMMATION AUTOMNE 2014



CENTRE DES FEMMES LA PAROLIÈRE
217, rue Belvédère Nord
Sherbrooke (Québec)
J1H 5W2
Téléphone : 819 569-0140