

Ateliers

L'oasis relationnelle 65 \$
Par Dominique Geffroy,
formatrice, coach en communication relationnelle

S'adresse aux femmes ayant suivi un minimum de 50 heures de formation en communication relationnelle selon la méthode ESPERE® et qui désirent se retrouver en groupe pour enrichir leur pratique.

Les lundis 28 janvier, 25 février, 18 mars, 29 avril, 27 mai et 17 juin - 13 h 15 à 16 h 15

Je pratique la communication relationnelle au quotidien 75 \$
Par Dominique Geffroy, formatrice,
coach en communication relationnelle

Préalable : J'apprends la communication relationnelle au quotidien.
« Parce que parler n'est pas communiquer ! » La méthode ESPERE® est une façon simple, concrète et pratique pour être à l'écoute de soi et de l'autre.

Gr. 1 : Les mardis du 29 janvier au 19 mars - 9 h à 11 h
Gr. 2 : Les mardis du 9 avril au 4 juin - 9 h à 11 h 45
(relâche le mardi 21 mai)

Chorale 55 \$
(Répertoire inspiré de chansons populaires)
Par Marie-Ange Gagné, professeure de chant et piano

La chorale permet d'exprimer les émotions qui nous habitent et de trouver sa place au sein d'un groupe. Aucune expérience requise.

Gr. 1 : Les mercredis du 23 janvier au 13 mars - 9 h 30 à 11 h 30
Gr. 2 : Les mercredis du 20 mars au 8 mai - 9 h 30 à 11 h 30

Ma quête d'amour 75 \$
Par Mélanie Dumais, doctorante en psychologie

Cet atelier vous propose une démarche vers un plus grand amour de soi par l'exploration de votre quête d'être aimée.

Les vendredis du 15 février au 5 avril - 13 h 15 à 16 h 15

Et si c'était VRAIMENT possible ? 75 \$
Par Annie Ruelle, certifiée en psychobiologie

Prendre conscience des croyances erronées et de l'image négative de nous-même issues de notre histoire et de nos

conditionnements pour ainsi *changer notre regard et amener un changement progressif*. Des outils concrets à notre portée pour déployer notre plein potentiel.

Les samedis 23 février, 23 mars, 20 avril et 18 mai - 9 h à 16 h

Des outils pour vivre pleinement l'instant présent 75 \$
Par Marie-Andrée Dupont, professeure de yoga certifiée

Stressée, anxieuse ? La pratique de la méditation et de postures simples de yoga permet d'apaiser corps et esprit. L'atelier est largement inspiré du renommé programme de la « Pleine conscience ». Un temps de pratique quotidien accroît les bienfaits.
Apporter un tapis de yoga et une couverture.

Les mercredis du 20 mars au 8 mai - 18 h 30 à 20 h 30
Samedi de retraite - 27 avril - 8 h 30 à 14 h 30

La 40aine, la 50aine, sans y laisser sa peau... 35 \$
Par Marie Dufour, N.D.A. naturopathe agréée

Vous vous sentez démunie sur la route des quarante ans et plus avec votre baluchon rempli de symptômes : insomnie, chaleurs, irritabilité et quoi encore ? Et si vous étiez à l'aube d'une nouvelle «vous» en mieux ? Une journée pour le découvrir et repartir outillée pour alléger votre baluchon.

Le samedi 13 avril - 9 h à 16 h

La dépendance affective 40 \$
Par Diane Plante, formatrice PRH et bacc. travail social

Vivre 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.

Les mardis du 30 avril au 14 mai - 18 h 45 à 21 h 45

Prendre appui sur mes forces 35 \$
Par Emmanuelle Meunier,
art-thérapeute professionnelle, M.A.

Nous avons toutes des forces, des talents et des qualités qui ne demandent qu'à être reconnus pour pouvoir avancer avec plus de confiance dans nos vies. Venez découvrir comment l'art-thérapie peut vous aider à vous aimer davantage et relever votre confiance en vous. Aucune habileté artistique requise.

Le samedi 11 mai - 9 h à 16 h

Conférences

L'anxiété 10\$
Par Malya Choinière,
candidate à la profession de psychologue

Vous vous demandez ce qu'est l'anxiété, d'où elle vient, pourquoi elle persiste, mais surtout comment la maîtriser ? Cette conférence viendra répondre à vos questions ! L'anxiété y sera démystifiée ainsi que les principaux troubles anxieux. Les principales stratégies utilisées pour faire face à l'anxiété y seront également présentées. Vous aurez la chance de les expérimenter et de poser vos questions.

Le vendredi 8 février - 13 h 15 à 16 h 15

Oser demander, oser dire non, dire de vrais « ouis »... ça vous dit ? 10 \$
Par Manon Turbide, formatrice,
coach en communication relationnelle

Toutes nos relations et tous nos échanges gravitent entre ces quatre pivots : demander, refuser, donner et recevoir. La Méthode ESPERE® nous apprend qu'un déséquilibre entre ces quatre positions relationnelles risque de mettre la relation en difficulté. Venez découvrir des outils pour tendre vers cet équilibre et ainsi rendre plus vivante votre relation à vous-même et aux autres.

Le jeudi 14 mars - 18 h 45 à 21 h 15

Comment faire pour ne plus « pogner » les nerfs ? 10 \$
Par Manon Turbide, formatrice,
coach en communication relationnelle

Comment cesser de me sentir pas aimable et coupable lorsque je suis en réaction (contrariée, pas entendue) ? Et si le premier pas était l'ACCUEIL de ce qui est là ? C'est par le biais de « balises de communication » que je vous propose de venir découvrir qu'en parallèle de l'autoroute réactionnelle se trouve un sentier relationnel où respect de soi et de l'autre cheminent côte à côte.

Le jeudi 9 mai - 18 h 45 h à 21 h 15

Vivre ma vie avec passion 10 \$
Par Ginette Gauthier, andragogue, M. Ed.

La passion représente le moteur de motivation et la détermination permet d'atteindre ses rêves, même les plus fous. Venez découvrir votre étincelle...

Le jeudi 6 juin - 18 h 45 à 20 h 45

Ateliers de créativité

Confection de lampions 10 \$
Par Céline Girard

Venez découvrir mille et une façons de créer des ambiances. Avec trois fois rien, nous créerons des lampions ou des lanternes qui transformeront votre environnement. Apportez votre créativité ! Matériel fourni.

Les vendredis 12 et 26 avril - 13 h 15 à 16 h 15

Faux vitrail 15 \$
Par Céline Girard

Venez vous initier au faux vitrail dans une ambiance de détente et de plaisir. Couleurs transparentes, opaques, effets givrés et utilisation du ruban plomb. Matériel fourni.

Les vendredis 3 et 10 mai - 13 h 15 à 16 h 15

La Soupe du mois
Par Marie-France Jarry-Bernier

Moment d'échange et de rassemblement autour d'une soupe réconfortante. Rencontre conviviale et en toute simplicité, pour le plaisir de se retrouver ensemble. **Inscription requise.**

Les lundis 21 janvier, 18 février, 25 mars et 15 avril - 11 h 30 à 13 h 30

Club de lecture
Par Louise-Marie Thibaudeau, Gertrude Savoie et Lise Blanchard

Venez rejoindre un groupe de lectrices pour participer à des discussions inspirantes, partager vos coups de cœur et faire de belles découvertes. **Inscription requise.**
Les femmes non membres sont les bienvenues.

Les mercredis 6 février, 6 mars, 10 avril et 8 mai - 14 h à 16 h

Tricotons pour les autres

Tricotons pour le plaisir de faire plaisir et de se détendre en réalisant un ou des projets de tricot. Bienvenue aux débutantes. Matériel fourni.
Les femmes non membres sont les bienvenues.

Les jeudis du 24 janvier au 28 mars - 13 h 15 à 16 h

Dévoilement de la programmation

Le vendredi 18 janvier 2019
à compter de 14 h

Pour mieux connaître notre programmation, nous vous invitons à 14 heures à venir assister à la présentation des ateliers, des services et des activités du Centre.

À 15 heures, les animatrices et toute l'équipe de La Parolière seront présentes pour échanger avec vous et répondre à vos questions.

Les femmes non membres sont les bienvenues.

Prenez note que l'inscription est obligatoire pour tous les ateliers et activités auxquels vous désirez participer et sera validée lors de votre paiement.

Les coûts des conférences, ateliers de créativité et carte de membre ne sont pas remboursables.

WWW.LAPAROLIERE.ORG
INFO@LAPAROLIERE.ORG

À NE PAS MANQUER...

♥ Spécial St-Valentin

L'amour de soi...ça se trouve où ?
Ça se fait comment ?

par Manon Turbide, formatrice, coach en communication relationnelle

S'aimer soi-même, c'est se faire le cadeau d'agrandir la vie en-dedans et se préparer à mieux vivre l'aventure amoureuse, puisqu'en s'aimant plus, on sera moins dans le besoin d'aimer ou d'être aimée. Mais comment fait-on, concrètement, pour s'aimer plus ? Par le biais de la Méthode ESPERE® de Jacques Salomé, découvrez des moyens et des outils pour faire des pas... vers plus d'Amour de soi !

Le jeudi 14 février - 18 h 45 à 21 h 45
(Gratuit pour les membres et non membres)

♀ Journée internationale des femmes Micheline Dumont : « Comment je suis devenue féministe »

Née en 1935 à Montréal, Micheline Dumont est spécialiste de l'histoire des femmes. Professeure à l'Université de Sherbrooke pendant près de trente ans, elle a aussi profondément marqué le milieu communautaire estrien. Lors de cette soirée intime et conviviale, Micheline Dumont racontera comment elle en est venue à se dire féministe et comment l'engagement envers les droits des femmes est devenu une part aussi importante de sa vie.

Le vendredi 8 mars - 19 h à 21 h
(Gratuit pour les membres et non membres)



Friperie au profit de La Parolière

Du lundi 20 mai au jeudi 23 mai,
de 10 h à 18 h 30

Venez dénicher, pour quelques dollars, des vêtements pour femmes, des foulards, des bijoux et autres petits trésors au profit de votre Centre.

PAROLE EN LIBERTÉ

Service d'écoute gratuit
et sans rendez-vous
Les mardis et jeudis
de 13 h 30 à 15 h 30

Besoin de vous retrouver entre femmes pour parler de ce qui vous touche ? Besoin de vous confier ?

Une bénévole est disponible pour vous accueillir chaleureusement au salon du Centre et ce, sans jugement. Les femmes sont libres de se présenter au moment qu'elles souhaitent durant la période de l'activité.

Nouveau service

ÉCOUTE INDIVIDUELLE Avec rendez-vous

Les lundis, mercredis et vendredis
de 13 h 30 à 15 h 30

Rencontre d'une heure avec une bénévole dévouée, formée par le personnel de La Parolière. Cette bénévole est disponible pour vous offrir présence et écoute. Téléphonnez pour prendre rendez-vous.

AIDE INDIVIDUELLE

À toute femme désirant 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;
- la possibilité de 10 rencontres individuelles avec une intervenante qualifiée dont le tarif est ajusté selon son revenu.

CENTRE DES FEMMES
LA PAROLIÈRE

PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2019



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