

Ateliers

Cercle de femmes 15 \$/rencontre
Par Annie Bélanger

À chaque pleine lune, les femmes sont invitées à se rassembler dans un espace sacré, pour échanger sur différents sujets et reconnecter à la solidarité féminine. Des exercices comme la méditation, l'art-thérapie, la lecture de contes initiatiques ou la danse, seront utilisés pour permettre à chacune d'approfondir le contact avec sa nature féminine originelle.

La résurrection de la *Femme Sauvage* en soi - La beauté de toutes les femmes - Les rêves, la porte vers l'inconscient - La solidarité féminine

Les 2 septembre, 1^{er} octobre, 29 octobre et 30 novembre, de 18 h 30 à 21 h 30

L'oasis relationnelle 45 \$
Par Dominique Geffroy

Cet atelier est destiné aux femmes ayant suivi au moins 26 heures de formation en communication relationnelle selon la méthode ESPERE^{MD}.

Les lundis 28 septembre, 26 octobre, 23 novembre et 14 décembre, de 13 h 15 à 16 h 15

Chorale 75 \$
Par Marie-Ange Gagné

La chorale permet d'exprimer les émotions qui nous habitent, de trouver sa place au sein d'un groupe, de vibrer dans un espace de joie. Vous êtes invitée à venir libérer votre voix et votre cœur dans un répertoire inspiré de vos chansons favorites.

Les mercredis du 30 septembre au 9 décembre et le 15 décembre, de 9 h 30 à 11 h 30

J'apprends la communication relationnelle au quotidien 75 \$
Par Dominique Geffroy

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 ce qui se vit à la fois en soi et chez l'autre.

Les mardis du 6 octobre au 24 novembre, de 9 h à 11 h 45

Yoga sur chaise 65 \$
Par Liette Rouillard

Exercices et postures de yoga redonnant assurance, force, équilibre et souplesse. Postures visant à améliorer l'équilibre et à acquérir le tonus nécessaire au maintien des activités quotidiennes. Respiration, visualisation et relaxation : vous êtes invitée à renouer avec vos richesses intérieures.

Les mercredis du 7 octobre au 9 décembre, de 13 h 15 à 14 h 15

Contact sa déesse intérieure 55 \$
Par Stéphanie Hamel Trépanier

Venez découvrir votre déesse intérieure par l'exploration de différents thèmes qui vous feront voyager au cœur de votre être, afin de contacter tout votre potentiel caché.

Les lundis du 19 octobre au 23 novembre, de 9 h à 11 h 45

Ma santé autrement 45 \$
Par Marie-Josée Vivier

Retrouvez un pouvoir sur votre santé en vous familiarisant avec les plantes médicinales et l'alimentation pour vous soigner et prévenir la maladie.

Mon système nerveux, j'en prends soin - Système immunitaire en santé - Foie et digestion pour favoriser la vitalité - Menstruation et ménopause

Les lundis 19 octobre, 2, 16 et 30 novembre, de 13 h 15 à 16 h 15

Passer du mode réactionnel au mode relationnel 45 \$
Par Manon Turbide

Ateliers sur la relation parents-enfants
« Exercer mon autorité auprès de mon enfant tout en prenant soin de ma relation avec lui ».

Les mercredis du 21 octobre au 11 novembre, de 18 h à 20 h

Retrouver la *Femme originelle* 55 \$
Par Annie Bélanger

À l'intérieur de chaque femme se trouve une force instinctive incroyable, riche de dons créateurs et porteuse d'un savoir et de sagesse ancestrale. Mais cette nature initiale a trop souvent été rabouée, saccagée par la société et la culture afin qu'elle corresponde à ce qu'on s'attendait d'elle.

Cet atelier est une invitation à renouer avec cette part enfouie au plus profond de soi que j'appelle la *Femme Originelle*.

Les jeudis du 22 octobre au 26 novembre, de 9 h à 11 h 45

La danse des déesses 15 \$
Par Sylvie-Guyline Fortin

Venez honorer la déesse en vous par des danses initiatiques parfois millénaires célébrant la féminité et les cycles de la vie. Aucune expérience nécessaire, toutes les danses sont enseignées.

Le jeudi 5 novembre, de 18 h 30 à 20 h 30

Honte et amour de soi 50 \$
Par Sophia Cherrat

La participante est invitée à voir l'origine de la honte chronique de soi-même et son impact dans la relation à elle-même et aux autres. Des outils seront découverts pour apprendre plus d'acceptation et d'amour de soi-même.

Les samedis du 7 novembre au 5 décembre, de 9 h à 12 h

Conférences

Introduction à l'herboristerie 10 \$
Par Marie-Josée Vivier

Découvrez les principes de base de l'herboristerie et les vertus thérapeutiques des plantes sauvages et cultivées.

Le lundi 5 octobre, de 13 h 15 à 15 h 45

Les clés de la résilience 10 \$
Par Lucie Beaudoin

La résilience est un processus qui fait partie de la vie et dans les moments difficiles, elle nous invite à explorer nos forces et nos ressources, afin de rebondir dans un espace de mieux-être.

Le jeudi 12 novembre, de 18 h 30 à 21 h

L'anxiété 10 \$
Par Malya Choinière

Près du tiers de la population rapporte souffrir de problèmes d'anxiété. Qu'est-ce que l'anxiété ? D'où vient-elle ? Pourquoi prend-elle autant d'ampleur ? Et surtout, comment arriver à la gérer ? Une conférence interactive pour répondre à ces questions.

Le mercredi 18 novembre, de 18 h 30 à 21 h

Ateliers de créativité

Aquarelle 35 \$
Par Jocelyne Brasseur

Mouvement, couleur, lumière. Voilà bien ce qu'on retient de ce médium tout en fluidité, jusqu'à ce que la couleur se fixe et se révèle dans toutes ses nuances. Matériel fourni. (maximum : 4 personnes)

Gr. 1 : les vendredis du 2 au 23 octobre, de 13 h 15 à 15 h 45
Gr. 2 : les vendredis du 6 au 27 novembre, de 13 h 15 à 15 h 45

Fabrication de produits écologiques 10 \$
Par Céline Girard

Initiation à la fabrication de produits ménagers faits d'ingrédients écologiques, économiques et simples.

Le samedi 17 octobre, de 9 h à 12 h

Projet de décorations de Noël 10 \$
Par Lise Blanchard

Noël, c'est magique. Voici une occasion de vous y préparer, de fabriquer des décorations qui reflètent cette magie.

Le vendredi 20 novembre de 9 h à 11 h 45

Activités sociales

La soupe du mois

Moment d'échanges et de rassemblement autour d'une soupe réconfortante. Rencontre conviviale et en toute simplicité. Carte de membre et inscription requises.

Les vendredis 25 septembre, 30 octobre, 4 décembre, de 12 h à 13 h 30

Club de lecture

Joignez-vous à 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 mardis 15 septembre, 13 octobre, 10 novembre, et 8 décembre, de 14 h à 16 h

Pour le plaisir de tricoter

Profitez de ces après-midis pour créer des liens dans une ambiance conviviale tout en tricotant. Vos réalisations seront offertes à un organisme. Matériel fourni.

Inscription requise.
Les femmes non membres sont les bienvenues.

Les jeudis du 1^{er} octobre au 3 décembre, de 13 h 15 à 16 h 15

Lancement de la programmation

Cette année, pandémie oblige, nous annulons avec regret la traditionnelle journée « Portes ouvertes ». Vous pourrez trouver la programmation sur notre site Internet, notre page Facebook ou dans votre boîte aux lettres.

Vous pourrez vous inscrire aux activités dès le lundi 24 août 2020.

La distanciation physique aura pour conséquence de réduire la taille des groupes. Il faudra porter un couvre-visage, masque ou visière, quand vous viendrez au Centre

Mot de la directrice

La Parolière va reprendre ses activités en septembre prochain. Afin de respecter les consignes de la Santé publique, nous devons adapter nos comportements au Centre. D'abord, la porte sera verrouillée, il sera nécessaire de sonner. Aussi, il faudra porter un masque ou une visière pour entrer dans la maison. On vous demandera de vous laver les mains dès votre arrivée. Il nous faudra également respecter la distanciation physique de 2 mètres entre nous. C'est pourquoi nous devons nous rassembler en plus petits groupes que par le passé.

Il est primordial d'agir ainsi, pour que chacune de nous soit en sécurité quand elle vient à la Parolière. Ensemble et solidaires, nous allons traverser ces temps d'incertitude.



Christine Poulin, directrice générale

Journée nationale des Centres de femmes



Afin de célébrer cette journée spéciale, La Parolière vous invite à un piquenique automnal. Apportez votre dîner, nous mangerons dehors si la température le permet. Et on s'occupe du dessert !

Le mardi 6 octobre, de 11 h 30 à 14 h



Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes

Une rencontre pour aborder le problème de la cyberintimidation. Qu'en est-il vraiment ? Quoi faire si j'en suis victime ? Apprendre et réfléchir ensemble, pour faire cesser la violence faite aux femmes.

Lundi le 7 décembre, de 18 h 30 à 20 h 30



Fête de Noël

Les membres de La Parolière sont invitées à un souper traditionnel de Noël, dans un esprit de partage, d'échange et de joie.

La magie de Noël sera au rendez-vous avec une animation spéciale ! Réservation requise avant le 9 décembre.

Le mercredi 16 décembre à 17 h

www.laparoliere.org
info@laparoliere.org
facebook.com/laparoliere

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 à un tarif ajusté selon son revenu.

Service d'art-thérapie

À l'intention des femmes qui aimeraient emprunter le chemin de la créativité pour s'exprimer et mieux se comprendre...

Une stagiaire en art-thérapie peut vous accompagner jusqu'à un total de 10 rencontres dont le tarif est fixé selon votre revenu.

Consultez notre site Web pour visionner la vidéo promotionnelle de ce service.

Besoin de vous confier, d'être comprise ?

Une bénévole dévouée, formée par les intervenantes de La Parolière, vous accueille au salon dans un climat d'ouverture, de respect et de confidentialité. **Parole en liberté** est un service gratuit et ouvert à toutes.

Dans le respect des consignes de la Santé publique, le Centre offrira de l'écoute individuelle, en personne ou par téléphone. Ainsi la sécurité de toutes sera assurée.

Écoute individuelle

Les lundis et vendredis, 13 h 30 – 15 h 30

Téléphonez pour réserver une rencontre individuelle d'une heure avec une bénévole.

CENTRE DES FEMMES
LA PAROLIÈRE

PROGRAMMATION AUTOMNE 2020



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