

# Ateliers

## L'oasis relationnelle 60 \$ Par Dominique Geffroy

Cet atelier est destiné aux femmes ayant suivi au moins 50 heures de formation en communication relationnelle selon la méthode ESPERE<sup>MD</sup>.

Les lundis 25 janvier, 22 février, 29 mars, 26 avril, 31 mai et 28 juin, de 13 h 15 à 16 h 15

## Je pratique la communication relationnelle au quotidien 75 \$ Par Dominique Geffroy

Cet atelier fait suite à l'initiation à la méthode ESPERE<sup>MD</sup> de Jacques Salomé. Pour s'inscrire, il est donc demandé d'avoir acquis les bases. Nous aborderons des situations concrètes du quotidien pour approfondir la mise en application des règles d'hygiène relationnelle et développer notre habileté à utiliser les outils de la méthode.

Les mardis du 26 janvier au 16 mars, de 9 h à 11 h 45

## 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 renouer avec la solidarité féminine. Des exercices permettant à chacune d'approfondir le contact avec sa nature féminine originelle seront utilisés, comme la méditation, l'art-thérapie, la lecture de contes initiatiques ou la danse.

## Développer son intuition féminine - Une sorcière comme les autres - Capter l'âme du printemps - Toutes les femmes savent danser - Nourrir sa vie créatrice

Les 28 janvier, 26 février, 28 mars, 27 avril et 26 mai, de 18 h 30 à 21 h 30

## Mouvements doux du corps et de l'esprit (approche Feldenkrais) 75 \$ Par Élise Hardy

Retrouvez le plaisir de bouger grâce à des mouvements simples et doux. Allongée au sol, vous serez guidée par la voix de la professeure dans une méditation en mouvement. Il n'y a pas de modèle ni de bonne façon de faire, simplement l'écoute de soi et de ses sensations qui favoriseront plus de souplesse, d'équilibre, une meilleure respiration et un sentiment de bien-être au quotidien. Cet atelier s'adresse à toutes les femmes, quel que soit leur âge ou leur forme physique.

Les jeudis du 25 février au 13 mai, de 9 h 30 à 11 h

## Cultiver une image de soi positive 60 \$ Par Charlie Vincent-Simoneau

Cet atelier ouvre la réflexion sur différents thèmes visant l'émancipation de la femme et l'atteinte d'une image de soi plus positive. Diverses activités artistiques, médiatiques et musicales seront proposées aux participantes.

Les samedis 27 février, 13-27 mars, 10-24 avril et 8 mai, de 9 h à 11 h 45

## Yoga sur chaise 45 \$ Par Liette Rouillard

Exercices et postures de yoga redonnant assurance, force, équilibre et souplesse. Les postures visent 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 17 février au 31 mars, de 13 h 30 à 14 h 30

## Expression créative 15 \$/rencontre Par Ariane Marcoux

Venez découvrir vos couleurs par l'expression créative. Cet atelier favorise le mieux-être grâce à la connexion avec soi-même et au regard bienveillant sur les œuvres réalisées. Animé par une art-thérapeute, le groupe abordera différents thèmes afin de vous inspirer et de stimuler votre créativité. Trois rencontres seront offertes le samedi ou le mercredi.

Les samedis 20 février, 20 mars et 17 avril de 9 h à 11 h 45 ou les mercredis 24 février, 24 mars et 28 avril de 9 h à 11 h 45

## Je prends soin de mon stress 50 \$ Par Sophia Cherrat

Par le biais de différents exercices créatifs, de réflexions écrites et de partages, cette démarche vise à faire prendre conscience des sources du stress vous propose des moyens pour mieux **prendre soin** de celui-ci.

Les mardis du 2 au 30 mars, de 18 h 30 à 21 h 30

## Yoga nidra 45 \$ Par Liette Rouillard

Le but du yoga nidra est d'apporter une solution au stress, à l'agitation, à l'anxiété et à leurs conséquences : la maladie et le mal-être. C'est un moyen naturel d'établir l'harmonie dans tout l'organisme ; il réduit les tensions, revitalise le système nerveux et éveille les forces de guérison. Plus qu'une technique de relaxation, c'est une démarche en soi.

Les mercredis du 7 avril au 19 mai, de 13 h 30 à 14 h 30

## Le journal créatif comme outil d'épanouissement de la femme 50 \$ Par Annie Bélanger

Venez découvrir et expérimenter la méthode du Journal Créatif<sup>MD</sup>, qui offre de multiples possibilités pour accompagner la femme dans son épanouissement personnel.

Les vendredis du 30 avril au 14 mai, de 9 h à 15 h

## La spiritualité au cœur de l'être 40 \$ Par Stéphanie Hamel-Trépanier

Ma spiritualité et moi. Comment je la vis ? Quelles sont mes valeurs profondes ? Comment la spiritualité peut-elle amener à l'épanouissement de mon être et qu'est-ce que la pleine conscience peut m'apporter en ce sens ?

Les mardis 4 et 11 mai, de 9 h à 11 h 45

## Les jeux de pouvoir dans nos relations 35 \$ Par Cécile Cayer

Comment se fait-il que certaines relations, que ce soit au travail ou dans notre vie personnelle, tournent au vinaigre malgré nos bonnes intentions ? Des jeux de pouvoir s'y infiltrent à notre insu ! Comment les reconnaître pour les transformer ou s'en éloigner ?

Le mardi 18 mai, de 9 h à 16 h

## Conférences (Femmes non membres bienvenues)

## Intégrer la gratitude au quotidien 10 \$ Par Diane Bergeron

La gratitude amène à diriger notre attention vers ce qui nous rend heureux et à la détourner de nos problèmes et de nos manques. Sa pratique régulière améliore le sentiment de bonheur, le sommeil, les relations et même la santé. Cet atelier-conférence vous permettra de savoir comment fonctionne la gratitude, de l'expérimenter et de repartir avec des clés pour la pratiquer au quotidien.

Le jeudi 18 février, de 18 h 30 à 20 h 30

## Que puis-je faire avec ce qui m'arrive... sans partir à la dérive ! 10 \$ Par Manon Turbide

Vous êtes-vous déjà retrouvée dans des situations où vous ne saviez plus quoi dire ou comment agir ? Nous n'avons pas le contrôle sur le comportement de l'autre. Comment prendre soin de soi dans ces situations difficiles ? Je vous invite à découvrir des outils concrets pour y arriver avec la méthode ESPERE<sup>MD</sup> de Jacques Salomé !

Le jeudi 11 mars, de 18 h 30 à 21 h

## Le pouvoir de dire OUI au changement 10 \$ Par Stéphanie Hamel-Trépanier

La vie est faite de multiples épreuves et changements. Comment faire pour que ceux-ci, qu'il s'agisse d'une séparation, de la perte d'un emploi, d'un déménagement, etc., vous élèvent et non le contraire ? Tout part de la manière dont vous allez aborder le changement et l'amener à vous propulser plus loin dans votre vie. Préparez-vous à décoller !

Le mardi 6 avril, de 18 h 30 à 21 h

## Les émotions, c'est la vie ! 10 \$ Par Cécile Cayer

Ni bonnes, ni mauvaises, elles font partie de la vie. Apprendre à les libérer plutôt que de les nier ou les contrôler est un gage de santé physique, mentale et relationnelle.

Le jeudi 27 mai, 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 (**maximum : 4 personnes**).

**Niveau 1**  
Groupe 1 : Les vendredis du 22 janvier au 12 février, de 13 h 15 à 15 h 45  
Groupe 2 : Les vendredis du 26 février au 19 mars, de 13 h 15 à 15 h 45

**Niveau 2**  
Les mercredis 7, 14, 21 avril et 5 mai, de 9 h 15 à 11 h 45

### Cartes de souhaits à partir de matières recyclées 10 \$ Par Diane Bergeron

Venez découvrir comment réaliser de belles cartes de souhaits sans déboursier un sou, grâce à cet atelier accessible à toutes.

Le vendredi 26 mars, de 13 h 15 à 16 h

### Peinture sur toile 10 \$ Par Lise St-Onge

Aimeriez-vous surprendre une de vos amies ou gâter un membre de votre famille en lui offrant une toile de votre création ? Même sans aucune expérience, vous réussirez à peindre deux ou trois toiles pendant cet atelier. Méthode facile et amusante qui vous garantit des heures de plaisir. Vous serez étonnée du résultat. Accessible à toutes.

Le vendredi 23 avril, de 13 h 15 à 16 h 15

## Activités sociales



### Pour le plaisir de tricoter

Gratuit

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 28 janvier au 1<sup>er</sup> avril, de 13 h 15 à 16 h

### Soupe du mois

Gratuit

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

**Carte de membre et inscription requises.**

Les lundis 8 février, 22 mars, 19 avril et 17 mai de 12 h à 13 h 30

## Inscriptions

**Vous pourrez vous inscrire dès le jeudi 7 janvier 2021.**

**Veillez noter que l'inscription est obligatoire pour toutes les activités auxquelles vous désirez participer, et qu'elle sera validée uniquement lors de votre paiement.**

**Les frais pour les conférences, les ateliers d'une rencontre et la carte de membre ne sont pas remboursables.**



### Spécial Saint-Valentin

## Langage des fleurs

Gratuit

Par Laurie Criado

Les huiles essentielles sont de précieuses alliées pour apaiser nos émotions, ouvrir notre cœur à l'amour, se sentir confiante et ressentir plus de paix. Lors de cet atelier, nous aborderons les propriétés physiques et émotionnelles de 10 huiles essentielles florales. Par l'odorat et la méditation olfactive, nous découvrirons comment chaque huile résonne à l'intérieur de nous et quel est son message personnel. **Carte de membre et inscription requises.**

Le lundi 15 février, de 13 h 15 à 16 h

### Journée internationale des femmes



## Projection du film Femme(s)

Gratuit

La Parolière vous invite à la diffusion du film **FEMME(S)** d'Anastasia Mikova et Yann-Arthus Bertrand. Voici un message d'amour et d'espoir envoyé à toutes les femmes du monde. Une tentative de comprendre leur vie, de mesurer le chemin parcouru et aussi, tout celui qui reste à faire. La diffusion du film sera suivie d'un temps de partage et d'échanges encadré par une intervenante de La Parolière. Au plaisir de célébrer les femmes avec vous ! **Inscription requise.**

Groupe 1 : Le lundi 8 mars, de 13 h 15 à 16 h 30

Groupe 2 : Le lundi 8 mars, de 18 h 15 à 21 h 30

[www.laparoliere.org](http://www.laparoliere.org)

[info@laparoliere.org](mailto:info@laparoliere.org)

[facebook.com/laparoliere](https://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 art-thérapeute certifiée (MA) peut vous accompagner **dans un maximum** 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 **dans un climat** d'ouverture, de respect et de confidentialité. **Parole en liberté** est un service gratuit et ouvert à toutes, selon deux formules :

### Écoute téléphonique

Selon vos disponibilités

Appelez-nous à n'importe quel moment pendant les heures d'ouverture et nous vous mettrons en contact avec une bénévole. Aucun rendez-vous nécessaire. N'hésitez pas à téléphoner !

### Écoute individuelle dans notre salon

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

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

CENTRE DES FEMMES  
LA PAROLIÈRE

## PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2021



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