

ATELIERS

Comment ça va?, par Ariane Marcoux..... 45 \$

Les mercredis 8 et 22 septembre et 6 et 20 octobre, de 9 h 30 à 11 h 30

Venez créer en communauté! Dans cet atelier, l'écoute de soi est stimulée par la création artistique et accompagnée d'une art-thérapeute. À chaque rencontre, nous tenterons de répondre de manière authentique et sans jugement à la fameuse question : comment ça va? La période de création sera suivie d'un moment de partage collectif volontaire sous l'angle du soutien mutuel.

Mouvements doux du corps et de l'esprit (approche Feldenkrais), par Élise Hardy..... 75 \$

Les vendredis du 10 septembre au 26 novembre, de 9 h 30 à 11 h

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 en utilisant les outils de la méthode Feldenkrais. Cet atelier s'adresse à toutes les femmes, quel que soit leur âge.

La vie pendant les études, par Charlie Vincent-Simoneau..... 35 \$

Les vendredis 10 et 24 septembre, de 18 h 30 à 20 h 30

Cet atelier vise l'épanouissement des étudiantes à travers leur parcours scolaire. L'atelier se divise en deux thématiques soit « la gestion du temps et l'organisation » ainsi que « la gestion des émotions ». Différents outils et techniques seront proposés.

Projet Accès inconnu.e, par Ariane Marcoux..... Gratuit

Le samedi 11 septembre, de 9 h à 11 h 45

Sous forme de cartes postales, la campagne donne la parole aux femmes de la communauté en répondant à des portraits de femmes issues de photos de voyage. Il s'agit d'une initiative de Fanie Lebrun, *artrepreneure* et artiste multidisciplinaire, en partenariat avec les maisons d'hébergement pour femmes violentées et les lieux dédiés aux femmes. Ce projet fera l'objet d'une exposition dans le cadre des 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes.

J'apprends la communication relationnelle au quotidien, par Valérie Duarte..... 75 \$

Les mardis du 14 septembre au 2 novembre, de 9 h à 11 h 45

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.

Yoga sur chaise, par Liette Rouillard..... 65 \$

Les mardis du 14 septembre au 16 novembre, de 13 h 30 à 14 h 30

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.

Retrouver la Femme Originelle, par Annie Bélanger..... 55 \$

Les jeudis du 16 septembre au 21 octobre, de 9 h à 11 h 45

Première partie d'un atelier portant sur la Femme Originelle s'étalant sur deux sessions, celui-ci est une invitation à plonger au cœur de soi-même afin de retrouver son identité initiale, son essence féminine originelle. À partir du conte Peau de Phoque, Peau d'Âme, nous effectuerons un voyage intérieur pour retrouver d'où nous venons, les femmes, de quoi nous sommes faites et comment retourner à cette nature véritable.

Cercle de femmes, par Annie Bélanger..... 45 \$

Le 20 septembre, 20 octobre, 19 novembre et 17 décembre, de 18 h 30 à 21 h 30

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 la relation avec son essence féminine seront proposés, tels que des rituels, la lecture de contes initiatiques, des exercices d'art-thérapie, la méditation et la danse.

L'oasis relationnelle, par Valérie Duarte..... 40 \$

Les mercredis 29 septembre, 27 octobre et 24 novembre, de 13 h 15 à 16 h

Cet atelier est destiné aux femmes ayant suivi au moins 24 heures de formation en communication relationnelle selon la méthode ESPERE^{MD}.

Femmes et participation citoyenne : l'univers municipal à apprivoiser, par Nicole Charette Gratuit

Les mercredis du 29 septembre au 13 octobre, de 18 h 30 à 20 h 30

Une série de trois ateliers d'information et d'échange avec des femmes d'ici et d'ailleurs concernant la gouvernance municipale. Des rencontres qui informent, sensibilisent, suscitent un plus grand intérêt pour le monde municipal et favorisent la participation citoyenne de chacune des participantes.

Incarner la meilleure version de soi!, par Stéphanie Hamel-Trépanier 65 \$

Les mercredis du 27 octobre au 8 décembre, de 9 h à 11 h 45

Durant cet atelier nous allons voir comment reprendre le pouvoir dans votre vie, afin que vous puissiez réaliser vos rêves et incarner la meilleure version de vous-même. Voyageant par différentes sphères de votre vie, telle que l'affirmation de soi, la spiritualité, le corps, la sexualité, vos projets de vie et le pardon.

Quand le réactionnel fait place au relationnel dans la relation parents-enfants, par Manon Turbide..... 55 \$

Les jeudis du 4 novembre au 9 décembre, de 18 h à 20 h 30

Par le biais de la Méthode ESPERE^{MD}, il vous sera possible dès le 1^{er} atelier, de mettre en pratique des moyens concrets pour rendre plus vivante et nourrissante la relation entre vous et votre (vos) enfant(s).

Quand il est temps de prendre son temps, par Élise Hardy..... 20 \$

Le samedi 6 novembre, de 9 h à 12 h

Soumises à la cadence de l'horloge et à un horaire dicté par l'extérieur, nous sommes souvent déconnectées de notre rythme intérieur, précieux allier de notre bien-être. Dans cet atelier de mouvements somatiques, nous prendrons un temps pour écouter notre rythme intérieur grâce aux mouvements conscients, lents et doux inspirés de la méthode Feldenkrais.

Liberté et regard des autres, par Lucie Beaudoin..... 40 \$

Les mardis du 9 au 23 novembre, de 9 h à 11 h 30

Groupe de soutien : trois rencontres. Durée 1h30 Échange et partage dans un espace bienveillant, sécurisant et confidentiel.

Quel est le pouvoir que j'accorde au regard des autres pour me définir? Le regard des autres influence mes pensées et mes comportements. Il crée de la joie, mais aussi de la souffrance. Comment en être libre?

À moi de moi, par Ariane Marcoux..... 40 \$

Les jeudis 18 et 25 novembre et le 2 décembre, de 9 h à 11 h 30

À l'approche des fêtes, offrez-vous un cadeau personnalisé : une création sur toile! Les trois rencontres de cet atelier seront consacrées à la réalisation d'une œuvre à votre goût. Pendant la création, la discussion sera orientée sur les différentes perceptions et expériences liées au temps des fêtes, dans le but d'offrir du soutien lors de cette période de l'année.

GROUPES DE SOUTIEN

FEMMES NON-MEMBRES BIENVENUES

Être bien avec soi-même, par Lucie Beaudoin Gratuit

Groupe 1 : Les lundis 20 septembre, 4 et 18 octobre
Groupe 2 : Les lundis 1^{er}, 15 et 29 novembre de 13 h 30 à 15 h 30

Oser être bien avec soi-même, avec ses forces et ses vulnérabilités afin de créer un espace intérieur de paix qui nous invitent à se réconcilier avec le passé et faire confiance en l'avenir. Échange et partage dans un espace bienveillant, sécurisant et confidentiel.

ATELIERS DE CRÉATIVITÉ

Plaisir d'automne, par Lise Blanchard..... 10 \$

Le vendredi 22 octobre, de 13 h 15 à 16 h 15

Activité de peinture décorative à l'acrylique sur pièce de bois avec la technique « chalkboard ». Facile et amusant, succès assuré! Matériel fourni.

Aquarelle, par Jocelyne Brasseur..... 10 \$

Les vendredis du 5 au 26 novembre, de 13 h 15 à 15 h 45

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). Matériel fourni.

Atelier de faux vitrail par Céline Girard 10 \$

Les samedis 27 novembre et 4 décembre, de 9 h à 12 h

Venez vous initier au faux vitrail dans une ambiance de détente et de plaisir. Chacune créera une œuvre en appliquant différentes techniques d'application des couleurs et de création de textures. Matériel fourni.

CONFÉRENCES

FEMMES NON-MEMBRES BIENVENUES

Intégrer la gratitude au quotidien, par Diane Bergeron 10 \$

Le jeudi 23 septembre, de 18 h 30 à 21 h

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 testament notarié et le mandat de protection, ça sert à quoi? par Érika M. Gosselin 10 \$

Le mercredi 3 novembre, de 18 h 30 à 21 h

Cette conférence vous permettra de comprendre l'importance de faire un testament notarié et un mandat de protection. Que vous possédiez ou non beaucoup de biens n'a pas d'importance. Ce qui compte par-dessus tout, c'est qu'ils soient transmis sans complication.

PROGRAMMATIONS SPÉCIALES

OCTOBRE : MOIS DE L'HISTOIRE DES FEMMES (NON-MEMBRES BIENVENUES)

JOURNÉE NATIONALE DES CENTRES DE FEMMES

Conférence : Les histoires de femmes, par Valérie Marcoux.....**Gratuit**

Le mardi 5 octobre, de 18 h à 21 h

Chaque personne porte en elle une histoire, mais c'est aux récits des femmes que Valérie a particulièrement tendu l'oreille dans son parcours en journalisme international. Elle vous invite à partager sa passion pour les histoires des femmes qu'elle aborde grâce aux livres et à ses reportages. Des manuscrits de Virginia Woolf aux récits de femmes réfugiées, chacune de ces histoires nous révèle une partie de la grande histoire des femmes qui continue de s'écrire chaque jour. **Inscription requise**

Cinéma engagé : projection du film Femme(s).....**Gratuit**

Le samedi 16 octobre, de 13 h 30 à 16 h

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 Ariane Marcoux, intervenante à La Parolière. Au plaisir de célébrer les femmes avec vous! **Inscription requise**

Conférence : La femme à travers l'écran, par Charlie Vincent-Simoneau.....**Gratuit**

Le vendredi 22 octobre, de 18 h 30 à 21 h 30

Les participantes seront amenées à analyser différents extraits mettant en scène les femmes à travers l'histoire de la télévision (publicité, films, émissions). Différentes questions seront posées aux participantes afin de lancer la discussion. **Inscription requise**

Conférence : Les femmes dans les arts, par Fanie Lebrun.....**Gratuit**

Le mercredi 27 octobre, de 18 h 30 à 21 h 30

Cet atelier-conférence présente une brève relecture du passé pour comprendre les cinq obstacles clés causant l'invisibilité des femmes dans les arts et leur contexte socioculturel. Qu'en est-il aujourd'hui même si nous n'avons plus besoin de signer sous un nom masculin ou d'un mari? Qui sommes-nous? **Inscription requise**

12 JOURS D'ACTION CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES (NON-MEMBRES BIENVENUES)

Conférence : Démystifier la violence conjugale, par L'Escale de l'Estrie.....**Gratuit**

Le mercredi 17 novembre, de 18 h 30 à 21 h 30

Nous parlerons de la différence entre la colère, l'agressivité et la violence et ferons un survol des conseils afin de soutenir un ou une proche victime de violence conjugale. Il s'agira d'un endroit idéal pour partager votre expérience avec d'autres femmes dans un espace sécuritaire. **Inscription requise**

Conférence : Quitter une relation malsaine et se reconstruire; par où commencer?, par Valérie Breault.....**Gratuit**

Le lundi 6 décembre, de 18 h 30 à 21 h 30

Mettre fin et quitter une relation malsaine est difficile et demande énormément d'énergie. Quand on perd tous ses repères, comment retrouver confiance en soi sur des bases instables, par où commencer? **Inscription requise**

Exposition des cartes postales du Projet Accès inconnu.e
Venez au vernissage jeudi le 25 novembre à 13 h 30 à La Parolière!
Du 25 novembre au 6 décembre pour les participantes.....**Gratuit**

ACTIVITÉS SOCIALES

Pour le plaisir de tricoter.....**Gratuit**

Les jeudis du 9 septembre au 11 novembre, de 13 h 15 à 16 h

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. *Les femmes non-membres sont les bienvenues.* **Inscription requise.**

Club de lecture.....**Gratuit**

Les lundis 13 septembre, 25 octobre et 22 novembre, de 14 h à 16 h

Joignez-vous à un groupe de lectrice pour participer à des discussions inspirantes, partager vos coups de cœur et faire de belles découvertes. *Non-membres bienvenues.* **Inscription requise.**

FRIPERIE DE LA PAROLIÈRE

Le 30 et 31 août et le 1^{er} et 2 septembre de 11 h à 18 h

Venez dénicher, pour quelques dollars, des vêtements pour femmes, des foulards, des bijoux et d'autres petits trésors au profit de notre Centre. **Bienvenue à toutes!**

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.

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.

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 les vendredis, de 13 h 30 à 15 h 30

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

DÉVOILEMENT DE LA PROGRAMMATION

Vous êtes invitées au dévoilement de la programmation **mercredi le 25 août**, 13 h 30, à La Parolière. Bienvenue à toutes!

INSCRIPTIONS

Vous pourrez vous inscrire dès le **25 août 2021**. Veuillez 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.*



www.laparoliere.org
info@laparoliere.org



facebook.com/laparoliere



217, rue Belvédère Nord
Sherbrooke, QC J1H 5W2
819 569-0140

