

# ATELIERS

**Cercle de femmes, par Annie Bélanger.....** 60 \$

Le 17 janvier, 16 février, 18 mars, 15 avril, 16 mai et 14 juin, 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.

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

**Groupe 1** : Les vendredis du 21 janvier au 8 avril, de 9 h 30 à 11 h

**Groupe 2** : Les mardis du 15 mars au 3 mai et du 17 mai au 7 juin, de 17 h 30 à 19 h

Retrouvez le plaisir de bouger grâce à des mouvements simples et doux. Allongée au sol, vous serez guidée par la voix de l'animatrice 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 favorisera 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 est conçu pour toutes les femmes, quel que soit leur âge.

**Chorale, par Marie-Ange Gagné.....** 50 \$

**Groupe 1** : Les lundis du 31 janvier au 21 mars, de 9 h 30 à 11 h 30

**Groupe 2** : Les lundis du 28 mars au 11 avril et le 25 avril, 2 mai, 16 mai, 30 mai et 6 juin, de 9 h 30 à 11 h 30

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.

**L'oasis relationnelle, par Valérie Duarte.....** 60 \$

Les lundis 31 janvier, 28 février, 21 mars, 25 avril, 30 mai et 27 juin, de 13 h 15 à 16 h

Destiné aux femmes ayant suivi au moins 24 heures de formation selon la méthode ESPERE<sup>MD</sup>, cet atelier vous permettra de garder vivante et d'enrichir votre pratique de la communication relationnelle.

**Je pratique la communication relationnelle au quotidien, par Valérie Duarte.....** 75 \$

Les mardis du 1<sup>er</sup> février au 22 mars, de 9 h à 11 h 45

Cet atelier est proposé aux femmes qui possèdent déjà des connaissances de base en communication relationnelle selon la méthode ESPERE<sup>MD</sup>. Nous approfondirons nos connaissances en communication relationnelle et à partir de situations réelles vécues dans notre quotidien, nous mettrons en pratique la méthode ESPERE<sup>MD</sup>.

**Le rêve, une porte intérieure, par Ariane Marcoux.....** 15 \$/rencontre

Le mardi 1<sup>er</sup> février, de 13 h 15 à 15 h 45  
Le samedi 23 avril, de 9 h à 11 h 30  
Le mercredi 18 mai, de 18 h 30 à 21 h

Le monde mystérieux des rêves est exploré dans cet atelier où un rêve de votre choix est approfondi dans le but d'en saisir la portée dans votre vie. Peut-être est-il porteur d'un message pour vous? Notez que le même atelier est présenté trois fois.

**Incarner la Femme Originelle, par Annie Bélanger.....** 75 \$

Les jeudis du 3 février au 10 mars et les 24 et 31 mars, de 9 h à 11 h 45

Deuxième partie de l'atelier portant sur la Femme Originelle. Nous allons en approfondir ses principaux aspects grâce à différents outils et rituels que nous pourrons par la suite utiliser afin d'arriver à l'incarner davantage dans notre vie quotidienne. Prérequis : avoir suivi l'atelier Retrouver la Femme Originelle.

**Je pense donc j'écris, par Ariane Marcoux.....** 45 \$

Les mercredis 16 février, 2 mars, 16 mars et 30 mars, de 9 h 30 à 11 h 30

Atelier d'écriture libre dans lequel l'exploration de soi est soutenue par la création littéraire. Différents thèmes et exercices sont proposés afin de stimuler l'écriture sous toutes ses formes. Chaque rencontre se termine par un partage volontaire de textes ou d'extraits réalisés.

**Yoga sur chaise, par Liette Rouillard.....** 45 \$

**Groupe 1** : Les mardis 8 et 15 février et du 1<sup>er</sup> au 29 mars, de 13 h 30 à 14 h 30

**Groupe 2** : Les mardis du 5 avril au 3 mai et les 17 et 24 mai, 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.

**S'écouter et faire confiance à ses émotions, par Lucie Beauoin.....** 45 \$

Les mardis du 5 avril au 26 avril, de 9 h à 11 h 30

S'écouter avec bienveillance et prendre le temps de reconnaître ses émotions conduit sur le chemin de la connaissance de soi, vers la réalisation de ses buts et favorise l'épanouissement personnel.

**Ma santé autrement, par Marie-Josée Vivier.....** 45 \$

Les mercredis 6 avril, 20 avril, 4 mai et 18 mai, de 13 h 15 à 16 h 15

Découvrez les principes de base de l'herboristerie et les vertus thérapeutiques des plantes sauvages et cultivées. Les thèmes du système nerveux, du système immunitaire, de la digestion, des menstruations et de la ménopause seront abordés.

**Mes valeurs, ma boussole de vie, par Adriana Tugender.....** 45 \$

Les jeudis du 7 avril au 28 avril, de 13 h 15 à 16 h 15

Cet atelier a pour but de comprendre le rôle des valeurs dans notre cheminement. Ces principes fondamentaux nous guident et nous motivent dans notre parcours. La clarification de nos valeurs permet de réfléchir de façon plus efficace et de prendre de meilleures décisions.

**Honorer et affirmer ses frontières, par Marie-Pierre Germain.....** 30 \$

Les jeudis 14 et 21 avril, de 18 h 30 à 21 h

Un atelier pour cultiver présence à soi, discernement et confiance afin d'établir des frontières saines dans nos relations avec les autres par des exercices simples, des moments d'introspection et des occasions de partage.

## NOUVEAU À LA PAROLIÈRE!

EN COLLABORATION AVEC LA MAISON DE LA FAMILLE DE SHERBROOKE

**Développement de l'enfant de 0 à 6 ans, par Micheline Gratton.....** Gratuit

**0-3 ans** : Le samedi 16 avril, de 9 h 30 à 11 h 30  
**3-6 ans** : Le samedi 30 avril, de 9 h 30 à 11 h 30

Nous verrons comment l'enfant se développe sur le plan physique, cognitif et psychosocial. Ces ateliers se veulent aussi un échange, car chaque enfant est unique et n'évolue pas de la même façon. Les rencontres se feront à La Maison de la Famille de Sherbrooke et une personne sur place s'occupera des enfants pendant que les mamans suivront l'atelier.

## GROUPES DE SOUTIEN

FEMMES NON-MEMBRES BIENVENUES  
INSCRIPTIONS REQUISES

**Être bien avec soi-même, par Lucie Beauoin.....** Gratuit

**Groupe 1** : Les mercredis du 9 février au 23 février  
**Groupe 2** : Les mercredis du 16 mars au 30 mars  
**Groupe 3** : Les mercredis du 25 mai au 8 juin de 13 h 30 à 16 h

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

# CONFÉRENCES

FEMMES NON-MEMBRES BIENVENUES  
INSCRIPTIONS REQUISES

**Connaître vos droits en cas de rupture, par M<sup>e</sup> Plante.....** Gratuit

Le mardi 22 février, de 13 h 30 à 16 h

Cette conférence couvre les sujets de l'admissibilité juridique, vos droits en tant que conjointe de fait ou épouse, la médiation familiale et le processus judiciaire.

**Pratiquer l'autocompassion et l'amour de soi, par Diane Bergeron.....** Gratuit

Le jeudi 17 mars, de 18 h 30 à 21 h

Pratiquer l'autocompassion, c'est être gentil avec soi-même lorsqu'on se sent inadéquat, en échec ou en souffrance. C'est nourrir un discours intérieur qui nous élève au lieu de nous rabaisser. Cette conférence vous donnera des outils pour développer cette capacité.

**La posture au quotidien – prendre soin de son corps, par Micheline Gratton.....** Gratuit

Le jeudi 7 avril, de 18 h 30 à 20 h 30

Nous verrons comment prendre soin de notre corps dans les activités de tous les jours. Position debout, assise ou même couchée; être à l'écoute des tensions qui s'installent dans notre corps et se donner des outils pour les diminuer.

**Comment devenir une bonne alliée des personnes trans?, par TransEstrie.....** Gratuit

Le mercredi 20 avril, de 18 h 30 à 20 h

Cette conférence a pour but de démystifier les réalités trans afin que toute personne puisse mieux comprendre les enjeux vécus par les personnes trans et devenir une meilleure alliée pour elles. On parlera de pronoms, de non-binarité, de bonnes attitudes à adopter, de gestes de solidarité qu'on peut poser et, surtout, on prendra le temps de répondre à toutes les questions que vous pouvez vous poser sur le sujet.

**Lâcher prise avec Ho'oponopono, par Diane Bergeron.....** Gratuit

Le jeudi 19 mai, de 18 h 30 à 21 h

Issue d'Hawaï, Ho'oponopono est une approche de nettoyage des mémoires négatives inscrites dans le subconscient qui se fait par la répétition de quatre mantras libérateurs : Désolé. Pardon. Merci. Je t'aime. Grâce à cette conférence, vous aurez les connaissances requises pour pratiquer cette technique.

## ATELIERS DE CRÉATIVITÉ

**Aquarelle, par Jocelyne Brasseur** ..... 35 \$

🕒 **Groupe 1** : Les vendredis du 21 janvier au 11 février  
**Groupe 2** : Les vendredis du 11 mars au 1<sup>er</sup> avril  
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 : 6 personnes (4 débutantes et 2 avancées). Matériel fourni.

**Capturage de rêves, par Carole Galaud** ..... 10 \$

🕒 Le samedi 19 février,  
de 9 h 15 à 12 h

Avec de vieux napperons, des rubans, de la ficelle et de l'imagination, venez créer votre capteur de rêves style bohème. Facile et amusant. Matériel fourni.

**Fabrication de cosmétiques faits maison et écologiques, par Céline Girard** ..... 10 \$

🕒 Le samedi 5 mars,  
de 9 h à 12 h

Nous partagerons astuces, découvertes et recettes de cosmétiques faits maison accessibles. Un atelier pour celles qui désirent savoir ce qu'elles mettent sur leur peau. Matériel fourni.

**Cartonnage (pot à crayon), par Carole Galaud** ..... 10 \$

🕒 Le vendredi 29 avril,  
de 13 h 15 à 16 h 15

Nous allons découvrir ensemble l'univers du cartonnage et réaliser notre propre pot à crayons en utilisant toutes sortes de papiers et de textures pour la conception d'une pièce unique qui personnalisera un bureau, une chambre ou un coin de salon. Matériel fourni.

**Origami, art du pliage de papier, par Ariane Marcoux** ..... 10 \$

🕒 Le samedi 28 mai,  
de 9 h à 11 h 30

À l'aide de papiers et d'une série de pliages précis, de véritables œuvres d'art sont réalisées. Venez découvrir cette technique en plusieurs niveaux de complexité. Matériel fourni.

## ACTIVITÉS SOCIALES

FEMMES NON-MEMBRES BIENVENUES  
INSCRIPTIONS REQUISES

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

🕒 Les jeudis du 27 janvier au 31 mars,  
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 communautaire. Matériel fourni.

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

🕒 Les lundis 14 mars, 11 avril et 16 mai,  
de 14 h à 16 h

Joignez-vous à un groupe de lectrices pour participer à des discussions inspirantes, partager vos coups de cœur et faire de belles découvertes.

**Pour le plaisir de colorier** ..... Gratuit

🕒 Les mercredis 6 et 20 avril, 4 et 18 mai,  
de 9 h 30 à 11 h 30

Profitez de ces rencontres pour créer des liens dans une ambiance ludique et joyeuse, tout en coloriant. Colorier procure non seulement du plaisir, mais aussi un sentiment de bien-être et d'apaisement. C'est une invitation à demeurer dans le moment présent. Matériel fourni.

**Concerts à La Parolière : La musique et moi** ..... Gratuit

🕒 Le mercredi 27 avril, de 18 h 30 à 20 h  
Le mercredi 15 juin, de 17 h à 19 h

Laissez la musique emplir votre cœur dans un moment de communion bienveillante. Suivez-nous pour plus de détails!

**SAINT-VALENTIN** ..... Gratuit

🕒 Le lundi 14 février,  
de 13 h 30 à 15 h 30

Venez partager un moment de pur bonheur alors que des étudiants en musique du Cégep de Sherbrooke offriront une prestation musicale. Boissons chaudes et chocolats pour ajouter au plaisir.

## JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

**Le 8 mars**, c'est une occasion de prendre du recul, de faire le point sur la condition des femmes dans le monde et d'examiner le chemin parcouru. C'est aussi un moment privilégié pour célébrer les victoires de l'année qui vient de s'écouler. Venez partager vos messages d'espoir au cours de l'après-midi, dès 15 h 30 qui sera suivi d'un 5 à 7 avec la conteuse Petronella van Dijk. Toutes les femmes sont les bienvenues et les activités sont gratuites!

## FRIPERIE DE LA PAROLIÈRE

🕒 Du 9 au 12 mai,  
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!**

## INSCRIPTIONS

Vous pouvez vous inscrire dès le **10 janvier 2022**. 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.*

## 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.

## MOUVEMENTS SOMATIQUES SERVICE INDIVIDUEL

Les séances d'une heure permettent de prendre un moment pour soi et de se recentrer. Elles procurent un sentiment de bien-être et favorisent le lâcher-prise par la régulation des émotions et de l'activité du système nerveux. Une éducatrice certifiée vous accueille avec respect et bienveillance pour des rencontres dont le tarif est fixé selon votre 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.

**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.



[www.laparoliere.org](http://www.laparoliere.org)  
[info@laparoliere.org](mailto:info@laparoliere.org)



[facebook.com/  
laparoliere](https://facebook.com/laparoliere)



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

