ATELIERS

Art-thérapie, par Ariane Marcoux ..... 65 $

Les mardis du 6 au 27 septembre et 11 et 18 octobre,
de 13 h 30 à 16 h

Ce groupe d'art-thérapie a pour but d'offrir un moment de création en communauté sous l'angle du développement personnel. Différents thèmes sont proposés pour favoriser l'exploration créative de soi. Chaque rencontre se termine par un moment de partage volontaire où l'écoute et le soutien mutuel sont encouragés. Aucune habileté artistique n'est requise et le matériel est fourni.

Chorale, par Marie-Ange Gagné ..... 80 $

Les lundis du 12 septembre au 12 décembre,
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 cœur dans un répertoire inspiré de vos chansons favorites.

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

Les mardis du 13 septembre au 1er 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.

Comprendre et gérer l'anxiété,
par Lise Cloutier ..... 60 $

Les mercredis du 14 septembre au 12 octobre,
de 9 h à 11 h 45

Dans une ambiance de partage, cet atelier permet aux participantes de mieux comprendre l'anxiété et les symptômes qui y sont associés. Des outils concrets sont offerts pour mieux gérer et apprivoiser cette anxiété qui envahit parfois notre quotidien.

Yoga sur chaise, par Liette Rouillard ..... 70 $

Les mercredis du 14 septembre au 30 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.

Honorer et affirmer ses frontières,
par Marie-Pierre Germain ..... 55 $

Les jeudis du 15 septembre au 6 octobre,
de 9 h à 11 h 45

Un atelier pour cultiver présence à soi, discernement et confiance afin d'établir des frontières saines dans nos relations avec les autres.

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

Groupe 1 : Les vendredis du 16 septembre au 30 septembre et du 14 octobre au 9 décembre,
de 9 h 30 à 11 h ..... 75 $

Groupe 2 : Les mardis du 18 octobre au 22 novembre,
de 18 h à 19 h 30 ..... 40 $

Retrouvez le plaisir de bouger grâce à des mouvements simples et doux. Allongée au sol, vous serez guidée par la voix de l'éducatrice 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.

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

Les lundis 26 septembre, 31 octobre et 28 novembre,
de 13 h 15 à 16 h

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

Découvrir et libérer sa voix,
par Suzanne Lafontaine ..... 60 $

~~Les mercredis du 19 octobre au 9 novembre,~~
~~de 13 h 15 à 16 h~~

ANNULÉ

Atelier pour découvrir sa voix et ses possibilités, en explorer les assises dans le corps et la respiration, ses liens avec les émotions et l'imaginaire. Exercices individuels et de groupe, chant, improvisation. Aucun prérequis musical nécessaire.

Initiation à la méditation,
par Marie-Pierre Germain ..... 40 $

Les jeudis du 20 octobre au 24 novembre,
de 10 h à 11 h 30

Cet atelier est offert aux femmes qui souhaitent s'initier à la pratique de la méditation en explorant certains de ses principes de base (attention, présence, respiration consciente, etc.) dans un cadre à la fois bienveillant et ludique.

Les jeux de l'ÉGO,
par Lucie Beaudoin ..... 55 $

Les mardis du 25 octobre au 15 novembre,
de 13 h 15 à 15 h 45

Ils sont faits souvent de manière inconsciente, ils sont comme des automatismes qui accaparent nos pensées. Ces jeux nous servent à justifier nos actes et nos émotions et à chercher des responsables. Pour alimenter nos discussions en groupe, nous serons invitées à prendre du recul, afin de regarder le jeu des sentiments intriqués de l'ego dans le but de faire plus de place à la sérénité.

EN PARTENARIAT AVEC LE SEUIL DE L'ESTRIE

Je colère, tu colères…
par Le Seuil de l'Estrie ..... Gratuit

Les mercredis du 2 au 16 novembre,
de 9 h 30 à 11 h 30

Démystifier la colère pour mieux la comprendre et mieux la gérer. Des activités et des outils simples et efficaces sont proposés pour apprendre à bien vivre la colère.

GROUPE DE SOUTIEN

FEMMES NON-MEMBRES BIENVENUES

Être bien avec soi-même,
par Lucie Beaudoin ..... Gratuit

Les mercredis du 23 novembre au 7 décembre,
de 9 h à 11 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 à faire confiance à l'avenir. Échange et partage dans un espace bienveillant, sécurisant et confidentiel.

ATELIERS DE CRÉATIVITÉ

Macramé,
par Carole Galaud ..... 10 $

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

Venez vous initier à cette belle technique de tissage de nœuds qui permet de réaliser des décorations en un clin d'œil. De la corde, des nœuds et de la créativité... le macramé c'est pour tout le monde! Matériel fourni.

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

Les vendredis du 14 octobre au 4 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.

Ornements de Noël
par Lise Blanchard ..... 10 $

Les vendredis 25 novembre et 2 décembre,
de 13 h 15 à 16 h

Dans une ambiance des fêtes, venez créer des ornements en pâte de sel qui égaieront votre intérieur ou que vous pourrez offrir en cadeau. Matériel requis : un rouleau à pâte et une plaque à biscuit.

CONFÉRENCES

FEMMES NON-MEMBRES BIENVENUES

Intro à l'alimentation intuitive,
par Cora Loomis ..... Gratuit

Le jeudi 8 septembre,
de 18 h 30 à 19 h 30

Animée par une diététiste-nutritionniste passionnée du sujet, cette conférence se veut une introduction à propos de cette approche anti-diète. C'est quoi, c'est pour qui, et quelles sont les premières étapes pour adopter ou cheminer vers une alimentation intuitive? Réponses à ces questions, et d'autres, sont au menu lors de cette soirée.

Compliqué le TDA/H? Pas tant que ça!
par TDA/H Estrie ..... Gratuit

Le jeudi 29 septembre,
de 18 h 30 à 21 h

Cette conférence sera l'occasion de rencontrer une intervenante de l'organisme TDA/H Estrie qui vous éclairera sur le sujet. On présentera le TDA/H est son fonctionnement biologique, les symptômes et leurs impacts au quotidien, la médication en bref et quelques stratégies compensatoires.

Stimuler les 4 hormones du bonheur,
par Diane Bergeron ..... Gratuit

Le samedi 12 novembre,
de 14 h à 16 h

Lors de cette rencontre, nous nous familiariserons avec les hormones du bonheur et nous explorerons quelques moyens pour en stimuler la production, que ce soit par une posture, un mouvement, de la musique ou de la visualisation. Le tout dans l'ouverture et le plaisir.

3 défis des proches aidantes, par Le Regroupement des Aidantes et Aidants Naturels (RAAN) ..... Gratuit

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

Nous vous proposons une rencontre portant sur 3 grands défis que peuvent vivre les proches aidantes : prévenir son épuisement, apprivoiser sa culpabilité et mettre ses limites.

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

Le jeudi 1er décembre,
de 18 h 30 à 20 h 30

Pratiquer l'autocompassion, c'est être gentille avec soi-même lorsqu'on se sent inadéquate, en échec ou en souffrance. C'est développer un discours intérieur qui nous élève au lieu de nous rabaisser. C'est soigner son enfant intérieur et développer l'amour de soi. Vous en ressortirez nourrie autant par le contenu que par les partages et les exercices. Le tout dans l'accueil, la douceur et la bienveillance pour chaque participante.

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

Commémoration créative, par Ariane Marcoux ..... Gratuit

Le samedi 1er octobre,
de 9 h 30 à 12 h

Une œuvre collective symbolique sera réalisée sous le thème des liens entre les femmes afin d'unir en toute solidarité les vécus féminins. La création collective sera exposée tout le mois d'octobre et servira d'inspiration pour l'atelier d'écriture qui aura lieu le mardi 4 octobre. Matériel fourni.

JOURNÉE NATIONALE DES CENTRES DE FEMMES

Chez les femmes, par Ariane Marcoux ..... Gratuit

Le mardi 4 octobre,
de 13 h 30 à 16 h

Cet atelier d'écriture propose de souligner l'apport des lieux dédiés aux femmes dans l'expérience féminine personnelle et universelle. L'écriture libre et créative sera inspirée d'une œuvre collective réalisée le samedi précédent. Matériel fourni.

Cinéma engagé : Les suffragettes ..... Gratuit

Le samedi 15 octobre,
de 13 h à 16 h

Diffusion du film *Les Suffragettes* de Sarah Gavron qui raconte le parcours de militantes féministes britanniques afin d'obtenir le droit de vote dans les années 1912-1913. La diffusion sera suivie d'un temps de partage et d'échanges sur le militantisme féministe.

Atelier de démystification GRIS Estrie ..... Gratuit

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

Venez rencontrer deux intervenantes du GRIS Estrie qui pourront vous raconter leur parcours dans la communauté LGBTQIA+! Vous pourrez poser des questions sur leur vécu ou sur la communauté elle-même, donc traiter de sujets qui VOUS intéressent.

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

Reconnaître et contrer la manipulation,
par L'Escale Estrie ..... Gratuit

Le mardi 29 novembre,
de 18 h 30 à 20 h 30

La manipulation est une forme de violence psychologique souvent utilisée par l'agresseur afin d'avoir du contrôle sur sa victime. Il est donc intéressant d'apprendre à la reconnaître pour mieux la contrer.

Les agressions à caractère sexuel et le consentement,
par Agression Estrie - CALACS ..... Gratuit

Le jeudi 1er décembre,
de 13 h 30 à 15 h 30

Pour mieux comprendre la problématique des agressions à caractère sexuel, ses formes, les mythes et les préjugés qui y sont associés, et la notion de consentement sexuel.

Témoin d'une situation pas chouette... Sois PRO!
par Élixir ..... Gratuit

Le mardi 6 décembre,
de 18 h 30 à 20 h 30

Nous vivons malheureusement dans une société où les violences à caractère sexuel sont encore beaucoup trop présentes. Nous souhaitons vous offrir des moyens concrets afin d'intervenir et par le fait même de diminuer les violences qui arrivent autour de vous.

ACTIVITÉS SOCIALES

Pour le plaisir de tricoter ..... Gratuit

Les jeudis du 8 septembre au 10 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. Non-membres bienvenues

Pour le plaisir de lire ..... Gratuit

Les lundis 12 septembre, 17 octobre et 14 novembre,
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. Non-membres bienvenues.

La soupe du mois ..... Gratuit

Les lundis 19 septembre, 24 octobre et 21 novembre,
de 11 h 45 h à 13 h 15

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

Marcher c'est la santé! ..... Gratuit

Les mardis du 20 septembre au 11 octobre,
de 9 h à 10 h

Venez découvrir ou redécouvrir notre ville et ses attraits tout en appréciant les bienfaits du plein air. Que vous soyez débutante ou expérimentée, les parcours seront ajustés pour que chacune y trouve son plaisir. Non-membres bienvenues.

Souper de Noël ..... Gratuit

Le mercredi 21 décembre,
à 17 h

Les membres de La Parolière sont invitées à un souper traditionnel de Noël dans une esprit de partage, d'échange et de joie. La magie de Noël sera au rendez-vous!

FRIPERIE DE LA PAROLIÈRE

Du 29 août au 1er 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!***

AIDE INDIVIDUELLE

Vous sentez le besoin de vous investir dans une démarche de développement personnel? Nous offrons du soutien et de l'accompagnement pour traverser une situation difficile ou pour relever un défi dans sa vie. Possibilité de 10 rencontres avec une intervenante qualifiée à un tarif fixé selon votre 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. 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 - Appelez-nous pendant les heures d'ouverture et nous vous mettrons en contact avec une bénévole.

Écoute individuelle dans notre salon -Téléphonez pour réserver une rencontre d'une heure avec une bénévole de ce service.

DÉVOILEMENT DE LA PROGRAMMATION

Vous êtes invitées au dévoilement de la programmation **mercredi le 24 août, 10 h**, à La Parolière. Bienvenue à toutes!

INSCRIPTIONS

Vous pourrez vous inscrire dès le **24 août 2022 à partir de 13 h**. **L'inscription est obligatoire** pour toutes les activités auxquelles vous désirez participer et sera validée uniquement lors de votre paiement.

www.laparoliere.org
info@laparoliere.org

facebook.com/laparoliere

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

CENTRE DES FEMMES
LA PAROLIÈRE

PROGRAMMATION AUTOMNE 2022