ATELIERS

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

Groupe 1 : Les vendredis du 20 janvier au 24 février et du 10 mars au 14 avril, de 9 h 30 à 11 h ..... 75 $

Groupe 2 : Les mardis du 25 avril au 23 mai et 6 juin, 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.

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

Groupe 1 : Les lundis du 23 janvier au 13 mars, de 9 h 30 à 11 h 30
Groupe 2 : Les lundis du 20 mars au 3 avril et du 17 avril au 15 mai, 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.

Art-thérapie,
par Claudie Letendre ..... 80 $

Groupe 1 : Les mardis 24 janvier au 7 février et du 21 février au 18 avril, de 13 h 30 à 16 h
Groupe 2 : Les mardis 24 janvier au 7 février et du 21 février au 18 avril, de 18 h à 20 h 30

L'art-thérapie peut vous aider à mieux vous connaître, à comprendre et exprimer vos émotions et à travailler sur des défis personnels. C'est une démarche d'accompagnement thérapeutique qui utilise les matériaux artistiques, le processus créatif, l'image et le dialogue, et vise l'expression et la conscience de soi. Aucune connaissance en art n'est requise. Les matériaux sont fournis.

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

Groupe 1 : Les mercredis du 25 janvier au 1er mars et 15 mars, de 13 h 30 à 14 h 30
Groupe 2 : Les mercredis du 29 mars au 10 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.

L'oasis relationnelle,
par Valérie Duarte ..... 50 $

Les lundis 30 janvier, 27 février, 20 mars, 24 avril, 5 juin, 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.

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

Les mardis du 31 janvier au 21 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[MD]. Nous approfondirons nos connaissances en communication relationnelle et à partir de situations réelles vécues dans notre quotidien, nous mettrons en pratique la méthode ESPERE[MD].

Cahier créatif,
par Line Tremblay ..... 50 $

Les mercredis 15 et 22 février et 1er, 15 et 22 mars, de 18 h à 20 h

Le cahier créatif permet de s'exprimer sur papier à travers l'écriture, le dessin et le collage. Simple à utiliser, il met la créativité au service de votre développement et de votre bien-être personnel. Tout le monde peut faire du Journal Créatif, peu importe l'âge ou les talents en art!

Dansez, créez, osez!,
par Élise Hardy ..... 40 $

Les vendredis du 17 mars au 28 avril, de 13 h 30 à 14 h 30

Vous aimez danser, mais n'osez pas pousser la porte d'un studio de danse? C'est l'occasion d'essayer ce nouvel atelier qui vous permettra de danser et d'explorer votre propre gestuelle, dans un cadre ludique et convivial. Vous pourrez développer votre créativité par le corps et le mouvement grâce à des exercices d'improvisation guidée et des jeux dansés qui stimuleront votre imagination.

Les deuils et les séparations : Perdre sans me perdre!,
par Josée Pepin ..... 40 $

Les mardis du 28 mars au 18 avril, de 9h à 12h

La vie, c'est une série de naissances, de débuts et aussi de fins, de séparations multiples qui engendrent des pertes et appellent à vivre des deuils. Lors de ces rencontres, vous pourrez découvrir des outils concrets et des démarches symboliques pour apprivoiser et traverser les petits et grands deuils de la vie, avec bienveillance et créativité.

EN COLLABORATION AVEC AFEAS ESTRIE
La charge mentale et l'appauvrissement des femmes,
par Danielle Michaud ..... 20 $

Les mardis 2 et 9 mai, de 9 h 30 à 11 h

Comprendre la charge mentale et ses conséquences sur la situation économique et l'autonomie financière des femmes en faisant le lien avec le travail invisible et comment agir collectivement.

EN COLLABORATION AVEC BIBLIO MOBILE DE SHERBROOKE
Inspiration : Adèle Blais,
par Ariane Marcoux ..... 40 $

Les mardis du 2 au 23 mai*, dès 13 h 30

*CONFÉRENCE D'ADÈLE BLAIS LE MARDI 9 MAI à 13 H 30

Le Centre des femmes La Parolière et Biblio mobile de Sherbrooke propose une série de trois ateliers et une conférence au cours desquels chaque participante pourra créer une œuvre visuelle à partir d'une femme qui l'inspire. La création se fera *à la manière d'Adèle Blais*, artiste peintre et collagiste reconnue. Les matériaux sont fournis.

La conférence du 9 mai donnée par l'artiste Adèle Blais est gratuite et ouverte à toutes. Les femmes non-membres sont les bienvenues. Les participantes de l'atelier sont automatiquement inscrites. L'inscription est requise pour toutes les autres femmes qui veulent y assister.

Veuillez prendre note que la carte de membre est requise pour s'inscrire aux ateliers. Le coût de l'adhésion est de 12 $ et la carte est valide pendant un an.

GROUPES DE SOUTIEN

FEMMES NON-MEMBRES BIENVENUES
INSCRIPTIONS REQUISES

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

Groupe 1 : Les mercredis du 15 février au 1er mars
Groupe 2 : Les mercredis du 15 au 29 mars
Groupe 3 : Les mercredis du 12 au 26 avril 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 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 À PARTIR DU 2e LUNDI DU MOIS PRÉCÉDANT LA CONFÉRENCE

Lâcher prise avec Ho'oponopono,
par Diane Bergeron ..... 10 $

Le jeudi 2 février, 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.

Je me suis déconvertie… et relevée!,
par Mélanie Gagné ..... 10 $

Le jeudi 2 mars, de 18 h 30 à 20 h 30

Doutes, perte de sens, perte de foi : comment traverser une « déconversion ». Lors de cette conférence, une ancienne missionnaire raconte comment elle a perdu la foi. Une soirée à cœur ouvert, où l'échange et les questions sont les bienvenus.

Mieux comprendre le trouble de personnalité limite et quelques pistes de réflexion en tant que proche aidant,
par APPAMM-Estrie ..... Gratuit

Le jeudi 6 avril, de 18 h 30 à 20 h 30

Conférence portant sur le thème du trouble de la personnalité limite (TPL). Quelles sont les manifestations de ce trouble? Quels sont les impacts sur l'entourage et quoi faire tout en préservant un bon lien avec son proche? Ces questions et bien d'autres pourront être abordées lors de cette rencontre.

Mon corps, mon choix, ma fertilité,
par SOS Grossesse Estrie ..... Gratuit

Le jeudi 4 mai, de 18 h 30 à 20 h 30

Cette conférence vise à mieux comprendre le libre choix en contexte de santé sexuelle et reproductive. La rencontre portera sur l'histoire du libre choix au Québec et sur des moyens concrets pour adopter une attitude favorisant le libre choix.

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

Le samedi 3 juin, de 13 h 30 à 16 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. Cette rencontre vous permettra de savoir comment fonctionne la gratitude, de l'expérimenter et de repartir avec des clés pour la pratiquer au quotidien.

ATELIERS DE CRÉATIVITÉ

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

Groupe 1 : Les vendredis du 20 janvier au 10 février
Groupe 2 : Les vendredis du 17 février au 10 mars,
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. Matériel fourni.

Fabrication de produits ménagers écologiques,
par Céline Girard.....15 $

Le samedi 18 mars,
de 9 h à 12 h

Nous partagerons astuces et recettes de produits ménagers faits maison avec des ingrédients écologiques, économiques et simples. Matériel fourni.

Peinture décorative, par Lise Blanchard.....15 $

Les vendredis 12 et 19 mai,
de 13 h 30 à 15 h 30

Avec de la peinture acrylique, personnalisez des pots de fleurs en grès qui orneront votre décor intérieur ou extérieur. Matériel fourni.

ACTIVITÉS SOCIALES

Pour le plaisir de tricoter.....Gratuit

Les jeudis du 26 janvier au 30 mars,
de 13 h 15 à 16 h

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

Pour le plaisir de lire.....Gratuit

Les lundis 13 février, 13 mars, 3 avril et 1er 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 jeudis 6 et 20 avril, 4 et 18 mai,
de 13 h 30 à 15 h 30

Venez colorier dans une ambiance ludique et joyeuse. Une invitation à demeurer dans le moment présent. Matériel fourni.

La soupe du mois.....Gratuit

Les lundis 20 février, 27 mars, 17 avril et 15 mai,
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.

ACTIVITÉS SPÉCIALES

SAINT-VALENTIN ♡♡♡.....Gratuit

Le mardi 14 février,
de 13 h 30 à 15 h 30

Venez partager un moment de pur bonheur alors qu'un trio de musique classique offrira une prestation musicale. Boissons chaudes et chocolats pour ajouter au plaisir.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Le mercredi 8 mars,
de 15 h 30 à 19 h.....Gratuit

Le 8 mars, nous vous invitons à prendre part à un jeu rassembleur et ludique sur les portraits de femmes qui ont marqué l'histoire. Présentée par **l'Escouade Égalité**, un projet du CIME, cette activité est une occasion de constater le chemin parcouru et d'apprendre dans la bonne humeur!

Puis, joignez-vous à nous pour un 5 à 7 festif. Nous profiterons de ce moment privilégié pour célébrer les victoires de l'année qui vient de s'écouler et partager nos espoirs en l'avenir. La chansonnière Véronique Pelletier nous offrira une performance spéciale pour cette journée importante. Toutes les femmes sont les bienvenues!

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

Le mercredi 12 avril, de 18 h 30 à 19 h 30
Le jeudi 18 mai, en formule 5 à 7

Le Centre aura la chance d'accueillir un trio piano, flûte, hautbois. Laissez la musique emplir votre cœur dans un moment de communion bienveillante.

EN COLLABORATION AVEC DIRA ESTRIE
Cinéma-causerie : « L'automne où le bonheur sombra ».....Gratuit

Le mardi 25 avril,
de 13 h 30 à 15 h 30

Produit par le Centre d'Action Bénévole du Haut-Saint-François et présenté par France Lebrun, le film aborde le thème de la maltraitance envers les personnes aînées. L'œuvre réalisée par Sébastien Croteau, des Productions de L'inconnu dans le noir, s'appuie sur la participation de plusieurs aîné.e.s qui ont mis bénévolement de leur temps et leur cœur à produire le court-métrage. La projection sera suivie d'un moment de discussion et de partage animé par **DIRA Estrie** (Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance) qui en profitera pour présenter ses services.

FRIPERIE DE LA PAROLIÈRE ♡

Du 29 au 31 mai et 1er juin,
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.

LANCEMENT DE LA PROGRAMMATION

Vous êtes invitées à assister au lancement de la programmation le **mercredi 11 janvier à 10 h**, à La Parolière. Bienvenue à toutes!

INSCRIPTIONS

Vous pouvez vous inscrire par téléphone dès le **mercredi 11 janvier 2023 à partir de 14 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 HIVER-PRINTEMPS 2023