

ATELIERS

Veillez 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.

Comprendre et gérer l'anxiété,
par Lise Cloutier.....75 \$

Les mercredis du 6 septembre au 25 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.

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

Les lundis du 11 septembre au 2 octobre
et du 16 octobre au 11 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 voix et votre cœur dans un répertoire inspiré de vos chansons favorites.

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

Les mardis du 12 septembre au 31 octobre,
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 selon la méthode ESPEREMD, 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.....70 \$

Les mardis du 12 septembre au 14 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.

Parcours des Renouv'elles,
par Diane Bergeron.....65 \$

Les mardis du 12 au 26 septembre
et du 10 au 24 octobre,
de 19 h à 21 h

L'approche des Renouv'elles vise à cultiver des états de joie, d'amour, de paix, de gratitude et de compassion. Ce parcours de six rencontres permet d'expérimenter des outils transformateurs à la fois simples et puissants : visualisation, méditation, autocompassion, lâcher prise, gratitude, bonté, exercices pour stimuler les hormones du bonheur, etc. Tout cela au sein d'un petit groupe axé sur la confiance et l'encouragement mutuels.

Je pense donc j'écris,
par Ariane Marcoux.....65 \$

Les jeudis 14 septembre au 19 octobre,
de 9 h à 11 h 30

Atelier d'écriture libre dans lequel la création littéraire propose l'exploration de soi. 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. Aucune habileté n'est requise et le matériel est fourni.

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

Les vendredis du 15 septembre au 24 novembre,
de 9 h 30 à 11 h.....75 \$

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.

Danse, créez, osez!,
par Élise Hardy.....40 \$

Les vendredis du 15 septembre au 20 octobre,
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.

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

Les lundis 25 septembre, 30 octobre et 27 novembre,
de 13 h 15 à 16 h

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

Libérer sa voix,
par Marie-Ange Gagné.....60 \$

Les mardis du 31 octobre au 28 novembre,
de 18 h à 20 h 30

Notre voix est directement influencée par notre posture corporelle, ainsi que notre attitude mentale. Elles peuvent tout autant la restreindre que l'aider à s'épanouir. Cet atelier vous invite à découvrir le potentiel caché de votre voix en vous proposant d'expérimenter divers exercices respiratoires, corporels et d'improvisations vocales dans la bienveillance du groupe.

Cahier créatif,
par Line Tremblay.....60 \$

Les jeudis du 26 octobre au 23 novembre,
de 9 h à 11 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!

GROUPES DE SOUTIEN FEMMES NON-MEMBRES BIENVENUES INSCRIPTIONS REQUISES

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

Groupe 1 : Les mercredis du 13 au 27 septembre,
de 13 h 30 à 16 h
Groupe 2 : Les mercredis du 11 au 25 octobre,
de 13 h 30 à 16 h
Groupe 3 : Les mercredis du 1^{er} au 15 novembre,
de 18 h 30 à 21 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 à avoir confiance en l'avenir. Échange et partage dans un espace bienveillant, sécurisant et confidentiel.

CONFÉRENCES

FEMMES NON-MEMBRES BIENVENUES INSCRIPTIONS À PARTIR DU 2^e LUNDI DU MOIS PRÉCÉDANT LA CONFÉRENCE

Comment utiliser le rire à votre avantage!
par Renée Champoux.....10 \$

Le jeudi 21 septembre,
de 18 h 30 à 20 h 30

L'animatrice de cette conférence vous propose l'utilisation du rire de façon quotidienne. Vous découvrirez les bienfaits du rire sur votre corps, tant au niveau mental et émotionnel que physique. Venez renouer avec le rire intérieur de l'enfant qui sommeille en vous!

Les jeux de l'ÉGO,
par Lucie Beaudoin.....10 \$

Le jeudi 5 octobre,
de 18 h 30 à 21 h

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.

Les pièges de la consommation,
par ACEF Estrie.....Gratuit

Le jeudi 26 octobre,
de 18 h 30 à 20 h 30

Cette conférence tend à sensibiliser les participantes sur divers sujets liés à la consommation et aux pièges à éviter. Nous aborderons, entre-autres, les thèmes de l'épicerie, le cellulaire et les télécommunications, le crédit et vos droits comme consommatrices.

Sensibilisation à la condition autistique,
par Autisme Estrie.....Gratuit

Le jeudi 23 novembre,
de 18 h 30 à 20 h

Vous aimeriez mieux comprendre la condition autistique? Alors cette conférence est pour vous! Nous parlerons des personnes autistes (enfants et adultes), de leurs forces, de leurs défis, de leurs particularités sensorielles et bien plus! Nous terminerons par un temps d'échange pour répondre à vos questions.

ATELIERS DE CRÉATIVITÉ

Fabrication de cosmétiques faits maison et écologiques,
par Céline Girard 15 \$

Le vendredi 27 octobre,
de 13 h 15 à 16 h 15

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.

Aquarelle,
par Jocelyne Brasseur 35 \$

Les vendredis du 3 novembre au 24 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. Matériel fourni pour les débutantes.

Conception d'ornements de Noël,
par Lise Blanchard et Claudette Poulin 15 \$

Le vendredi 1^{er} décembre,
de 13 h 30 à 16 h

Dans une ambiance de Noël, venez créer des petits ornements en feutrine pour décorer votre sapin ou tout autre endroit de votre choix. Matériel fourni.

ACTIVITÉS SOCIALES

FEMMES NON-MEMBRES BIENVENUES
INSCRIPTIONS REQUISES

Pour le plaisir de tricoter Gratuit

Les jeudis du 7 septembre au 9 novembre,
de 13 h 30 à 16 h

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

Pour le plaisir de lire Gratuit

Les lundis 11 septembre, 16 octobre et 13 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.

La soupe du mois Gratuit

Les lundis 18 septembre, 23 octobre et 20 novembre,
de 11 h 45 à 13 h 15

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

ACTIVITÉS SPÉCIALES

JOURNÉE NATIONALE DES CENTRES DE FEMMES Gratuit

Le mardi 3 octobre,
de 16 h 30 à 19 h

L'équipe de La Parolière vous invite à cette journée spéciale dans son chaleureux Centre! Au menu, partage de recettes et dégustation conviviale. Suivra une activité animée avec pour thèmes les effets positifs et bénéfiques qu'a La Parolière pour chacune de nous et pourquoi nous apprécions notre Centre de femmes. Les places sont limitées et l'inscription est obligatoire. Toutes les femmes sont les bienvenues! Plus de détails sur l'événement sont à venir.

GLOBOPOLY – En collaboration avec le Carrefour de Solidarité Internationale Gratuit

Le jeudi 16 novembre,
de 13 h 30 à 15 h 30

Bienvenue dans le monde de GLOBOPOLY, un jeu coopératif géant sur les enjeux des inégalités internationales. Sur un plateau grandeur nature, chaque personne sera impliquée dans ce jeu interactif. GLOBOPOLY favorise le changement en offrant une meilleure compréhension des effets positifs que nos attitudes et habitudes de vie peuvent avoir à l'échelle internationale. Venez jouer avec nous!

DANS LE CADRE DES 12 JOURS D'ACTION CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES SURVIVACES – Conférence de Geneviève Rioux Gratuit

Le jeudi 30 novembre,
de 13 h 30 à 15 h

En avril 2018, Geneviève Rioux a été victime d'une tentative de meurtre et d'agression sexuelle dans son domicile, à Sherbrooke. Afin de donner un sens à ces événements, l'écriture est devenue un véritable exutoire. Par sa prise de parole, elle souhaite transmettre un message d'espoir dans lequel la souffrance est transformée en une expérience plus lumineuse et salvatrice.

Souper de Noël Gratuit

Le mercredi 20 décembre,
à 17 h

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

FRIPERIE DE LA PAROLIÈRE

Du 28 au 31 août,
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.

UN MILIEU DE VIE POUR TOUTES LES FEMMES

Du nouveau à La Parolière : l'**Espace cœur!** Tous les lundis après-midi, de 13 h 30 à 15 h, se tiendra une rencontre au salon. Cette nouvelle activité animée par une intervenante du Centre propose des thèmes différents à chaque semaine ; des sujets légers ou parfois plus sérieux, mais toujours avec un apport positif! Ces rencontres, différentes des groupes de soutien déjà offerts, sont un moment pour se soutenir et s'encourager, un lieu d'échange et de partage ou encore d'écoute si on ne souhaite pas parler. L'**Espace cœur** accueille un maximum de 12 participantes, l'inscription est requise à chaque rencontre et c'est gratuit.

LANCEMENT DE LA PROGRAMMATION

Vous êtes invitées à assister au lancement de la programmation le **mercredi 23 août à 10 h**, à La Parolière. Bienvenue à toutes!

INSCRIPTIONS

Vous pouvez vous inscrire par téléphone dès le **mercredi 23 août 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 AUTOMNE 2023

