

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.

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

↳ Les mardis du 23 janvier au 12 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 et à partir de situations réelles vécues dans notre quotidien, nous mettrons en pratique la méthode ESPERE^{MD}.

Chorale,
par Marie-Ange Gagné.....60 \$

↳ **Groupe 1** : Les mardis du 23 janvier au 12 mars,
de 18 h 30 à 20 h 30
Groupe 2 : Les mardis du 19 mars au 7 mai,
de 18 h 30 à 20 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.

Les jeux de l'ÉGO 2,
par Lucie Beaudoin.....50 \$

↳ Les mercredis du 24 janvier au 7 février et 21 février,
de 9 h à 11 h 30

Cet atelier s'adresse à celles qui ont participé à la conférence ou à l'atelier : Les jeux de l'ÉGO. Au cours de cette deuxième partie, nous discuterons de la logique de nos actions en lien avec la conscience de soi. Nous approfondirons ensemble la compréhension que nous avons de l'égo et des logiques d'actions de nos pensées, de nos comportements et de nos émotions.

Initiation au théâtre,
par Lise Cloutier.....90 \$

↳ Les lundis du 29 janvier au 25 mars
et du 8 avril au 13 mai,
de 9 h à 11 h 30

Voici une occasion de vous découvrir et de dépasser vos limites personnelles. Différents exercices sont proposés afin de donner vie aux personnages et aux situations, et de transmettre l'intensité des émotions. En plus de développer l'imagination et la créativité, l'atelier permet de découvrir et partager un univers d'épanouissement personnel où on peut enfin se dévoiler sans être jugée. Implique une disponibilité de janvier à décembre 2024.

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

↳ Les lundis 29 janvier, 26 février, 18 mars, 29 avril
et 3 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.

Yoga sur chaise,
par Liette Rouillard.....85 \$

↳ Les mardis du 30 janvier au 16 avril,
de 13 h 30 à 14 h 30

Sur une chaise, un tapis ou debout, ce yoga permet aux personnes ayant des blessures temporaires ou permanentes, en manque d'équilibre ou toute autre situation de pratiquer les postures de yoga traditionnelles en toute sécurité. Respiration, visualisation et relaxation : vous êtes invitée à renouer avec vos richesses intérieures.

Mouvements doux du corps et de l'esprit (approche Feldenkrais),
par Élise Hardy.....90 \$

↳ Les vendredis du 2 février au 23 février
et du 15 mars au 3 mai,
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 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.

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

↳ Les mercredis du 28 février au 3 avril,
de 9 h à 11 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.

Vivre le deuil en transparence,
par Sandra Tremblay.....45 \$

↳ Les jeudis du 21 mars au 11 avril,
de 9 h 30 à 11 h 30

Un espace d'écoute et d'expression interactive sur les effets relationnels du deuil, les rituels et les métamorphoses en soi. L'animatrice et accompagnante artistique propose des manières de nommer les effets du deuil à travers des langages visuels singuliers (jeux d'ombre et lumière, objets du quotidien et imaginaire). C'est une invitation à vivre ensemble l'accueil pour nommer les émotions qui apparaissent.

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

↳ Les vendredis du 29 mars au 17 mai,
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 cet atelier qui vous permettra de danser et d'explorer 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.

Art clownesque,
par Zoé Hockhousen.....45 \$

↳ Les mercredis du 3 avril au 24 avril,
de 13 h 30 à 15 h 30

Venez profitez d'un espace créatif et féministe où chacune pourra découvrir sa clowne par l'entremise de jeux ludiques, improvisations, partage en groupe et travail personnel. Une belle façon d'apprendre à se connaître davantage tout en s'amusant !

Exploration de soi par l'art,
par Claudie Letendre.....50 \$

↳ Les jeudis du 25 avril au 16 mai,
de 13 h 30 à 16 h

Visitez les différents visages de l'estime de soi par la pratique artistique et l'exploration créative pour vous aider à mieux vous connaître et à comprendre et exprimer vos émotions. Aucune connaissance en art n'est requise. Les matériaux sont fournis.

Je pense donc j'écris,
par Ariane Marcoux.....75 \$

↳ Les mardis du 30 avril au 21 mai et les 4 et 11 juin,
de 9 h à 11 h 30

Club d'écriture libre dans lequel la création littéraire propose l'exploration de différents thèmes liés au vécu féminin. L'écriture sous toutes ses formes est stimulée par le groupe et les idées partagées. Chaque rencontre se termine par un partage volontaire de textes ou d'extraits réalisés.

GROUPES DE SOUTIEN

FEMMES NON-MEMBRES BIENVENUES

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

↳ **Groupe 1** : Les jeudis du 29 février au 14 mars,
de 9 h à 11 h 30
Groupe 2 : Les mercredis 20 mars au 3 avril,
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 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

Le féminisme : désuet en 2024 ?,
par le Comité féministe de l'AGED.....**Gratuit**

↳ Le mercredi 13 mars,
de 18 h 30 à 21 h

Est-ce que les femmes doivent encore se battre aujourd'hui pour se faire une place dans la société ? Pourquoi, en 2024, avons-nous encore besoin du féminisme ? Le Comité féministe de la faculté de droit de l'Université de Sherbrooke vous propose une rencontre ouverte et bienveillante pour partager et en savoir un peu plus sur les débats actuels qui alimentent la flamme féministe.

L'art : une voie de passage vers l'essence de Soi,
par Claude Desjardins.....10 \$

↳ Le jeudi 28 mars,
de 18 h 30 à 20 h 30

À la suite des événements du 11 septembre 2001, cette artiste bouleversée d'impuissance face à l'accroissement de la guerre dans le monde, entreprend un grand projet collectif de sculptures dédié à la paix : Les « Soldates de la Paix ». À travers ses œuvres, elle partagera son parcours, son processus créatif et sa vision.

L'héritage des sorcières,
par Valérie Marcoux.....10 \$

↳ Le jeudi 25 avril,
de 18 h 30 à 21 h

Inspirée par l'actualité et par la littérature, la journaliste Valérie Marcoux nous parle des chasses aux sorcières dans une perspective féministe. Elle s'intéresse notamment à la réappropriation de la figure de la sorcière par une nouvelle génération de féministes et d'écoféministes.

Alimentation : trucs et astuces pour économiser !,
par Solutions Budget Plus.....**Gratuit**

↳ Le jeudi 16 mai,
de 18 h 30 à 20 h

Cette formation a pour objectif d'offrir aux participantes diverses connaissances pour qu'elles soient en mesure d'évaluer les coûts de l'alimentation dans leur budget, de détecter les stratégies de commercialisation des supermarchés et de déterminer des solutions de rechange. L'animatrice y proposera plusieurs trucs pour économiser.

ATELIERS DE CRÉATIVITÉ

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

🕒 **Groupe 1** : Les vendredis du 19 janvier au 9 février
Groupe 2 : Les vendredis du 16 février au 1 mars et
15 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.

Inspiration printanière, par Joanne Leclair.....10 \$

🕒 Le vendredi 22 mars,
de 13 h 30 à 16 h

Cet atelier de création poétique se déroulera de façon ludique en se laissant inspirer par les mots qui nous viennent tout naturellement.

aROCHEmoiuinSOURIRE, par Diane Bergeron.....15 \$

🕒 Les lundis 8 avril, de 13 h 15 à 14 h 45
et 6 mai, de 13 h 15 à 16 h

Mettez de la couleur dans votre journée en venant peindre des roches qui seront ensuite déposées autour du Centre et offrez un sourire à qui les trouvera!

Déstressez-vous grâce aux crayons de couleur,
par Thérèse Bisson.....15 \$

🕒 Les vendredis 10 et 17 mai,
de 9 h à 11 h

Vous voulez vous détendre ? Le crayon peut vous aider à modifier votre énergie négative en énergie positive !

ACTIVITÉS SOCIALES

Pour le plaisir de tricoter.....Gratuit

🕒 Les jeudis du 25 janvier au 11 avril,
de 13 h 30 à 16 h

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

Pour le plaisir de lire.....Gratuit

🕒 Les lundis 12 février, 11 mars, 15 avril et 6 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.

La soupe du mois.....Gratuit

🕒 Les lundis 19 février, 25 mars, 22 avril et 13 mai,
de 12 h à 13 h 30

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

ACTIVITÉS SPÉCIALES

Saint-Valentin ♥♥♥.....Gratuit

🕒 Le mercredi 14 février,
de 9 h 30 à 11 h 30

La journée de la Saint-Valentin est l'occasion de déclarer son amour... envers soi-même ! Cet atelier d'écriture propose les thèmes de l'amour de soi et de la gratitude afin de s'écrire une lettre qui fait du bien à lire et à relire !

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES.....Gratuit

🕒 Le vendredi 8 mars,
de 13 h 30 à 16 h 30 et de 17 h à 19 h

Le 8 mars, nous vous invitons à prendre part à une activité rassembleuse sur les portraits de femmes qui nous ont marqué. Venez partager l'histoire de celles qui vous ont inspiré dans votre vie personnelle. Créativité et anecdotes seront au menu.

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 musicienne Nicole Côté nous offrira une performance spéciale pour cette journée importante. Toutes les femmes sont les bienvenues !

EN COLLABORATION AVEC ÉQUIJUSTICE - Cinéma-causerie :
« Quand punir ne suffit pas - La justice réparatrice ».....Gratuit

🕒 Le jeudi 18 avril,
de 13 h 30 à 16 h

Avec ce documentaire, nous plongeons dans le processus de médiation proposé par la justice réparatrice à travers plusieurs histoires. La projection sera suivie d'un moment de discussion et de partage animé par **Équijustice** qui en profitera pour présenter ses services.

SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE
Spectacle : « Le cœur gros comme la Terre »
par Jacinthe Laforte.....Gratuit

🕒 Le mercredi 8 mai,
de 13 h 30 à 15 h

Soif d'humour intelligent et bienveillant ? Découvrez cette artiste, ses monologues surprenants et ses chansons inusitées, passant du loufoque au sacré, livrés en toute simplicité. Avec **Chlorophylle38**, vous aurez beaucoup de surprises !

FRIPERIE DE LA PAROLIÈRE ♥

🕒 Du 27 au 30 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 !**

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

Venez découvrir l'**Espace cœur** ! Tous les lundis après-midi, de 13 h 30 à 15 h, se tient une rencontre au salon. Nous proposons 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 10 janvier à 10 h**, à La Parolière. Bienvenue à toutes !

INSCRIPTIONS

Vous pouvez vous inscrire par téléphone dès le **mercredi 10 janvier 2024 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 2024

