

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.

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

↳ Les mardis 10 et 17 septembre
et du 8 octobre au 12 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 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.....60 \$

↳ Les mardis du 10 au 24 septembre
et du 8 octobre au 5 novembre,
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.

Exploration de soi par la danse,
par Marie-Eve Yergeau.....65 \$

↳ Les mercredis du 11 au 25 septembre
et du 9 au 30 octobre,
de 13 h 30 à 15 h

Basée sur la danse intuitive, cette série d'ateliers propose de se laisser guider par la musique pour mettre son corps en mouvement. Accompagnées par Marie-Eve Yergeau, art-thérapeute professionnelle et professeure de danse, vous êtes invitées à venir danser et partager en groupe dans une atmosphère bienveillante. Aucun besoin de performance. Cette série d'ateliers est adaptée à tous les types de corps et d'habiletés en danse.

Prendre soin de soi par l'automassage,
par Isabelle Lussier.....80 \$

↳ Les vendredis du 13 au 27 septembre
et du 11 octobre au 22 novembre,
de 9 h 30 à 10 h 45

L'automassage est un moment pour prendre soin de notre corps, mais également de notre mental et de notre esprit. Il nous permet de nous ancrer dans le moment présent, de nous reconnecter à notre corps et de travailler notre ressenti. Si on veut, on peut en faire un rituel où l'on prend 5 à 20 minutes pour se masser, et ce, sans autre distraction.

L'oasis relationnelle,
par Valérie Duarte.....35 \$

↳ Les lundis 23 septembre, 21 octobre et 25 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.

Deuil blanc : le lien transformé dans la proche aidance,
par Sandra Tremblay.....15 \$

↳ Le jeudi 26 septembre
de 9 h à 11 h 30

Un atelier destiné aux proches aidantes ayant soin d'une personne atteinte de troubles neurocognitifs ou de cancer. C'est l'occasion de s'exprimer sur des enjeux émotifs vécus dans le rôle d'aidante par des gestes artistiques (l'accueil de la parole, jeux d'ombre et lumière, objets symboliques).

Comprendre et gérer l'anxiété,
par Lise Cloutier.....80 \$

↳ Les mercredis du 9 octobre au 27 novembre,
de 9 h à 11 h 30

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

Astuces pour mieux dormir,
par Béatrice Garnier.....55 \$

↳ Les lundis 7, 21 et 28 octobre, 4 et 11 novembre,
de 9 h 30 à 11 h 30

Bien dormir est important pour la santé. Durant cet atelier, l'animatrice vous propose de pratiquer des exercices de pleine conscience et d'art-thérapie pour favoriser un bon sommeil. En les appliquant régulièrement, ces techniques de relaxation facilitent un repos régénérateur.

Femmes rivières,
par Les Productions Muses et Chimères.....35 \$

↳ Les mercredis du 6 au 20 novembre,
de 13 h 30 à 15 h 30

Trois artistes de l'oralité et de la musique (Jessica Paradis, Christine Bolduc et Claire Jean) vous invitent à sonder vos territoires mythiques et rendre hommage à vos aïeules en poésie et en chanson. Un tissage féminin, une ode à l'enfance et à nos liens avec nos mères et avec notre territoire. L'atelier de trois rencontres sera suivi d'un spectacle gratuit ouvert à toutes. Les participantes de l'atelier seront automatiquement inscrites au spectacle.

ATELIERS DE CRÉATIVITÉ

Collage créatif,
par Jessika Pépin.....15 \$

↳ Les vendredis 13 et 20 septembre,
de 13 h 30 à 15 h 30

Atelier de collage créatif aux médiums multiples. Laissez aller votre créativité sur un thème personnel et inspirant de votre choix. Matériel fourni.

Encre à l'alcool,
par Tanya Blanchette.....10 \$

↳ ***ANNULÉ*** Le vendredi 27 septembre,
de 13 h 30 à 15 h

Dans cet atelier, vous apprendrez à créer une œuvre d'art en utilisant de l'encre qui réagit à l'alcool à friction. À l'aide d'un papier spécial, de l'alcool et d'une paille, les encres se mélangeront en créant une œuvre d'art unique avec différentes nuances de couleur. Matériel fourni.

Création d'un mandala,
par Line Coutu.....10 \$

↳ Le vendredi 11 octobre,
de 13 h à 15 h 30

Qu'est-ce qu'un Mandala et ses fonctions? À partir d'un cercle sur une feuille, vous pourrez créer un mandala à l'aide de différents médiums (crayons bois, feutres, pastels, etc.), puis interpréter votre mandala à l'aide d'une feuille guide. Vous pourrez ensuite partager vos impressions en groupe. Note : Aucun talent en dessin n'est requis pour participer à cet atelier. Matériel fourni.

Aquarelle,
par Colette Duguay.....35 \$

↳ Les vendredis du 18 octobre au 08 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.

Exprimer sa créativité par les arts,
par Francine Arseneault.....45 \$

↳ Les jeudis du 31 octobre au 5 décembre,
de 9 h 30 à 11 h 30

Avec le conte comme mise en train, les participantes seront amenées avec douceur et bienveillance dans un écrin de création sans jugement, ce qui permettra à chacune d'ouvrir les portes de la créativité et de l'imagination. À l'honneur : acrylique, aquarelle et pastel gras sur différents supports qui pourront être proposés au gré des inspirations. Matériel fourni.

Confection d'une boule d'ambre,
par Manon Lainet.....15 \$

↳ Les vendredis 22 novembre et 06 décembre,
de 13 h 30 à 15 h

D'où vient la tradition des « pomanders » ou oranges décorés aux clous de girofle? Il s'agit d'une décoration de Noël traditionnelle qui date du Moyen-Âge. Les senteurs de l'orange et des clous de girofle avaient pour but d'éloigner les mauvais esprits et de rester en bonne santé. Créativité et bonne humeur seront au rendez-vous! Matériel fourni.

CONFÉRENCES, PARTAGES ET TÉMOIGNAGES

**FEMMES NON-MEMBRES BIENVENUES
INSCRIPTIONS À PARTIR DU 2^e LUNDI
DU MOIS PRÉCÉDANT L'ACTIVITÉ**

Stimuler les 4 hormones du bonheur,
par Diane Bergeron.....10 \$

↳ Le jeudi 24 octobre,
de 18 h 30 à 20 h 30

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.

Les mille et un visages du VIH,
par La Réplique Estrie.....GRATUIT

↳ Le jeudi 21 novembre,
de 18 h 30 à 20 h

Pour certaines personnes, le VIH est une réalité qui n'existe plus. L'organisme La Réplique Estrie vous démontrera que cela existe toujours et que cette réalité a beaucoup changé avec les nouveaux traitements. Le VIH peut toucher tout le monde : votre frère, votre voisine, une amie... Venez en apprendre davantage sur le VIH, ses enjeux et écouter le témoignage d'une femme et son parcours de vie à la suite de l'annonce de son diagnostic.

ACTIVITÉS HORS PROGRAMMATION

La Parolière offrira des activités en dehors de la programmation régulière. Visitez notre site web pour rester à l'affût ou abonnez-vous à notre page Facebook!

GROUPES DE PARTAGE

FEMMES NON-MEMBRES BIENVENUES

Asperger au féminin (TSA),
par Sonya De Bellefeuille..... GRATUIT

Les mercredis 25 septembre, 23 octobre
et 20 novembre,
de 10 h à 11 h 30

Ce cercle de parole est une invitation pour les femmes qui ont reçu un diagnostic Asperger (TSA), en processus de diagnostic ou en autodiagnostic. L'intention de ces rencontres est de créer un espace d'écoute, d'entraide et de partage de nos expériences, avec bienveillance et dans la confidentialité.

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

Les mardis du 12 au 26 novembre,
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.

ACTIVITÉS SOCIALES

FEMMES NON-MEMBRES BIENVENUES

Pour le plaisir d'écrire..... GRATUIT

Les mardis 10 et 24 septembre, 8 et 22 octobre,
5 et 19 novembre,
de 9 h 15 à 11 h 45

Joignez-vous aux Amies de plume qui explorent l'écriture sous toutes ses formes. C'est un moment pour s'écrire et se dire, où chacune devient parolière à sa façon.

Pour le plaisir de tricoter..... GRATUIT

Les jeudis du 12 au 26 septembre et du 10 octobre
au 5 décembre,
de 13 h 30 à 15 h 30

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

Pour le plaisir de lire..... GRATUIT

Les lundis 7 octobre, 11 novembre et 9 décembre,
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 7 octobre, 4 novembre et 2 décembre,
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

FEMMES NON-MEMBRES BIENVENUES

JOURNÉE NATIONALE DES CENTRES DE FEMMES..... GRATUIT

Le mardi 1^{er} octobre,
de 13 h à 16 h

L'équipe de La Parolière vous invite à cette journée spéciale dans son chaleureux Centre sous le thème **Bienvenue à la maison!**

Initiation à la création sonore documentaire : Parlons du sens du toucher, par Stefanie Bathurst..... GRATUIT

Les jeudis du 17 et 24 octobre,
de 9 h 30 à 11 h 30

Quelle est votre expérience personnelle avec le sens du toucher? Venez explorer le sujet par une initiation aux techniques et au matériel de base pour la création documentaire sonore. Découvrez la prise de son et créez des questions pour échanger sur le sujet. Cet atelier est une invitation à l'écoute, au partage et à la collecte de témoignages sur la place et à l'importance du sens du toucher dans votre vie.

Spectacle : Femmes rivières,
par Les Productions Muses et Chimères..... GRATUIT

Le mercredi 27 novembre,
de 13 h 30 à 15 h

Un chant millénaire parcourt le spectacle et tisse une trame avec la voix d'une chanteuse et de deux conteuses. Entre les extraits se déploient des anecdotes et des poèmes accompagnés de la musique d'une harpe et des chants à trois voix. Les artistes tricotent, littéralement, sur scène les pièces d'un foulard aux mille couleurs, symbolisant le lien, la transmission et parlant des travaux qui ont ponctués les vies des femmes qui nous ont précédées.

12 jours d'action contre les violences faites aux femmes
Les détails des activités sont à venir. Restez à l'affût!

Souper des Fêtes..... GRATUIT

Le mercredi 18 décembre,
à 17 h

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

ACTIVITÉ DE FINANCEMENT

FRIPERIE DE LA PAROLIÈRE

Du mercredi 2 au vendredi 4 octobre, de 10 h à 18 h
et le samedi 5 octobre, de 10 h à 16 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!**

La Parolière, un centre pour toutes les femmes

Le Centre des femmes La Parolière est un organisme communautaire sans but lucratif ayant pour mission *d'accompagner chaque femme dans la solidarité, le partage et l'entraide pour qu'elle découvre ses forces, développe son potentiel et s'épanouisse pleinement.* Nos valeurs sont : l'accueil dans le respect et la dignité, la bienveillance, l'ouverture et la tolérance envers l'autre.

SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT

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 votre vie. Possibilité d'intégrer des groupes de soutien et de rencontrer une intervenante qualifiée à un tarif adapté. Contactez-nous pour en savoir plus.

UN MILIEU DE VIE POUR LES FEMMES DE SHERBROOKE

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 28 août à 10 h**, à La Parolière. Les femmes qui auront assisté au lancement pourront s'inscrire dès midi. Bienvenue à toutes!

INSCRIPTIONS

Vous pouvez vous inscrire par téléphone dès le **mercredi 28 août 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 pour les activités payantes.



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 2024

