

**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.**

## ATELIERS

### L'oasis relationnelle

Par Valérie Duarte.....25 \$  
Local : sous-sol

Les lundis 28 avril et 2 juin,  
de 13 h 15 à 16 h

Cet atelier est proposé aux femmes qui possèdent déjà des connaissances de base en communication relationnelle selon la méthode ESPERE®. 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.....35 \$  
Local : sous-sol

Les mardis du 29 avril au 13 mai,  
de 9 h à 11 h 45

Atelier destiné aux femmes ayant suivi au moins 24 heures de formation selon la méthode ESPERE®, Nous approfondirons nos connaissances et à partir des situations réelles vécues dans notre quotidien, nous mettrons en pratique la méthode ESPERE®.

### La colère au féminin

Par Jordane Giguère, stagiaire.....Gratuit  
Local : salle multi

Les mardis 1<sup>er</sup>, 8 et 15 avril,  
de 17 h à 19 h

Les ateliers sur la colère proposent trois rencontres interactives et bienveillantes qui permettront aux participantes d'explorer cette émotion complexe. À travers l'art, l'échange et la force du groupe, tu pourras apprendre à identifier et comprendre ta colère, découvrir ses spécificités chez les femmes, et explorer des solutions pratiques pour mieux l'accueillir. Chaque rencontre valorise l'expression du vécu et offre un espace pour partager et grandir ensemble.

### Intelligence émotionnelle, expression et affirmation authentique de soi

Par Marie-Claude Duchesne, intervenante.....30 \$  
Local : salle de groupe 2<sup>e</sup> étage

Les mardis, du 13 mai au 3 juin,  
de 18 h à 20 h 30

Tu as envie d'explorer les composantes de l'intelligence émotionnelle afin de mieux naviguer avec tes émotions et communiquer de façon authentique et assertive?

Nous t'offrons un espace et des outils concrets qui favoriseront l'expression de tes émotions et tes besoins en t'aidant à te libérer des attentes extérieures qui sont soumises aux constructions sociales.

### Autodéfense

Par Coach sportive Jalila.....35 \$  
Local : sous-sol

Les mercredis du 16 avril au 21 mai,  
de 10 h à 11 h

Venez apprendre des techniques de base qui vous permettront de contrôler votre environnement et de maîtriser vos émotions et votre peur face à une situation agressive. Augmentez votre confiance en vous et agissez efficacement sans force physique.

### Contes et couleurs

Par Marie-Eve Yergeau.....45 \$  
Local : sous-sol

Les mercredis du 30 avril au 21 mai,  
de 14 h à 16 h

À l'aide des contes, des symboles, des métaphores et des archétypes, venez plonger dans l'univers fantastique de l'imaginaire et laissez-vous surprendre par les messages de votre inconscient qui apparaîtront dans l'image lors de ces ateliers d'art-thérapie.

### Mouvements doux du corps et de l'esprit

Par Élise Hardy.....55 \$  
Local : sous-sol

Les jeudis du 1<sup>er</sup> au 22 mai et du 5 au 19 juin,  
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.

### Les mudras, yoga des doigts

Par Annie Provencher.....30 \$  
Local : salle de groupe 2<sup>e</sup> étage

Les jeudis 17 avril (sommeil), 15 mai (stress et anxiété), 19 juin (digestion),  
de 9 h 30 à 11 h

Les Mudras sont des façons de placer les mains pour accueillir des bienfaits physiques, émotionnels et mentaux. Cette pratique permet de faire un retour vers soi et de travailler sur la respiration. Choisissez le ou les ateliers qui vous intéressent.

### Mes rôles, mes forces, mon pouvoir

Par Marie-Claude Duchesne, intervenante.....30 \$  
Local : salle multi

Les jeudis du 17 avril au 8 mai,  
de 13 h 30 à 16 h

Tu souhaites reconnecter avec tes forces, amplifier ton estime et ta confiance en toi?

Nous t'invitons ici à visiter les différents rôles que tu as intériorisés en tant que femme, à conscientiser les impacts, tant positifs que négatifs, qu'ils génèrent dans tes sphères de vie, mais surtout à explorer tes zones de pouvoir.

## ATELIERS DE CRÉATIVITÉ

### Tableau d'abondance

Par Anne-Philippe Vanier.....15 \$  
Local : salle de groupe 2<sup>e</sup> étage

Les jeudis 17 avril, 1<sup>er</sup> mai, 15 mai,  
de 13 h 30 à 15 h 30

Venez réfléchir à ce que vous désirez attirer et à vos aspirations pour un futur rapproché: santé, voyage, famille, amour...les possibilités sont infinies! L'élément clé de votre tableau c'est vous. Nous utiliserons des photos, des phrases et des mots-clés pour créer votre tableau d'abondance.

### Chèques d'abondance

Par Anne-Philippe Vanier.....5 \$  
Local : salle multi

Le 29 mai,  
de 13 h à 16 h

Nous allons créer des chèques d'abondance pour faire nos demandes à l'univers à toutes les nouvelles lunes. Nous allons donc décorer 12 chèques qui seront prêts à être remplis chaque mois. Préparez-vous à faire des demandes claires autour de votre propre petit rituel pour attirer l'abondance dans votre vie.

## MILIEU DE VIE

Gratuit, ouvert à toutes, membres et non-membres

Consultez l'horaire dans le calendrier mensuel, sur notre site internet, nos réseaux sociaux et en version papier.

### Espace cœur

Local : salon

Aux deux semaines : Les lundis du 14 avril au 9 juin,  
de 13 h 30 à 15 h

Nous proposons des thèmes différents chaque rencontre, des sujets légers ou parfois plus sérieux, mais toujours avec un apport positif.

Ces rencontres au salon sont un moment pour se soutenir et s'encourager; un moment d'échange ou encore d'écoute.

### Pour le plaisir de lire

Local : salle de groupe 2<sup>e</sup> étage

Les mardis 22 avril et 27 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 découvrir de nouveaux livres

### La bulle des mamans

Local : salon

Aux deux semaines : Les mercredis du 23 avril au 4 juin,  
de 10 h à 11 h

Cet atelier, spécialement pensé pour les mamans, est conçu comme une bulle ressourçante, inspirante et transformatrice. À chaque rencontre, une thématique différente en lien avec la parentalité sera abordée. Quelques activités réflexives seront proposées et l'atelier se terminera par un cercle d'échange bienveillant entre mamans.

### Soupe du mois

Local : salle multi

Les mercredis 16 avril, 14 mai, 11 juin,  
de 12 h à 14 h

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

### Souper végété du mois

Local : salle multi

Les mercredis 30 avril, 28 mai, 18 juin,  
de 14 h à 17 h et 17 h 30 à 19 h

Congé de souper une fois par mois! Venez profiter d'un repas végétarien en bonne compagnie. Le souper sera préparé en après-midi, en compagnie d'une animatrice. Vous pouvez participer à la popote, au souper ou aux deux!

### Pour le plaisir de crocheter

Local : salon

Les mercredis du 9 avril au 11 juin,  
de 16 h 30 à 18 h 30

Profitez de ces moments pour créer des liens tout en crochétant. Vos réalisations seront offertes à un organisme communautaire. Bienvenue aux débutantes!

### Café-rencontre

Local : salon

Aux 2 semaines : les jeudis du 10 avril au 19 juin,  
de 10 h à 12 h

Venez prendre un café avec une membre de l'équipe ou avec une intervenante d'un autre organisme. Parfois dans l'informel, parfois avec des sujets informatifs, toujours en bonne compagnie.

**Pour le plaisir d'écrire**

Local : salle multi

🕒 Aux 2 semaines : les jeudis du 17 avril au 12 juin, 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 écrire et raconter, où chacune devient parolière à sa façon.

**Pour le plaisir de tricoter**

Local : salon

🕒 Les jeudis du 10 avril au 19 juin, de 13 h 30 à 15 h 30

Profitez de ces moments pour créer des liens tout en tricotant. Vos réalisations seront offertes à un organisme communautaire. Bienvenue aux débutantes!

**SPECTACLE-CONFÉRENCE**

**Le cours de chicane**

Jacinthe Laforte, autrice et comédienne, dans le rôle de Chlorophylle38.....5 \$

Local : sous-sol

🕒 20 mai, de 13 h 30 à 14 h 45

Le conflit fait peur. Plusieurs ont tendance à le mettre sous le tapis, mais éviter le conflit, c'est le remettre à plus tard! Spectacle fondé principalement sur la Communication non violente (CNV) et l'Intelligence relationnelle (IR).

Nouvellement engagée pour donner le Cours de chicane, Chlorophylle38 fait de son mieux! Suivant les instructions du Manuel qui promet des « clés pour un conflit réussi », elle propose la dissection d'un conflit. Elle y trouve de nombreux accessoires farfelus et illustre son propos avec sa propre histoire...

Découvrira-t-elle vraiment des cadeaux au fond du conflit?

**AIDE INDIVIDUELLE**

Français, anglais, espagnol

Service réservé aux membres

Vous vivez une situation difficile? Vous souhaitez être écoutée, soutenue et accompagnée? Vous avez besoin d'aide dans des démarches ou d'informations sur vos droits et recours? Les intervenantes de La Parolière peuvent vous offrir jusqu'à 6 rencontres individuelles. Présentez-vous directement à nos bureaux sur les heures d'ouverture, appelez-nous, ou envoyez-nous un courriel. Une intervenante vous contactera dans un délai de 24 h à 48 h ouvrables.

**LANCEMENT DE LA PROGRAMMATION**

Vous êtes invitées à assister au lancement de la programmation le **mercredi 2 avril à 10h**, à la Parolière. Les femmes présentes au lancement pourront s'inscrire **dès 11h**.

**INSCRIPTIONS**

Vous pouvez vous inscrire par téléphone dès le **mercredi 2 avril à partir de 14 h**. **L'inscription est obligatoire pour toutes les activités auxquelles vous désirez participer (sauf exception)** et sera validée uniquement lors de votre paiement pour les activités payantes.

**À VENIR!**

**Friperie**

Du 28 au 31 mai

De belles trouvailles à bas prix. Venez faire un tour! Les profits de cette activité sont directement réinvestis dans nos services.

Apportez vos dons à partir du **24 avril**.

**Assemblée générale annuelle**

17 juin. C'est un rendez-vous!

**Session d'automne**

De septembre à décembre. Lancement de la programmation le 3 septembre!

**Consultez notre site web et nos réseaux sociaux pour plus de détails**

**POLITIQUE D'ANNULATION**

Si vous annulez votre inscription avant le début de l'atelier, nous vous rembourserons la totalité du coût de l'atelier. Merci de le faire au moins 48 h d'avance afin qu'une autre femme puisse bénéficier de la place libérée.

Si vous annulez votre inscription après le début de l'atelier, nous vous rembourserons les rencontres à venir après la date d'annulation, moins 10 % du prix de l'atelier.

Si vous désirez vous inscrire après le début d'un atelier, vous devez payer pour toutes les rencontres à venir.

Consultez tous les détails de la politique lors de votre inscription.

**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.



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



[www.lapariere.org](http://www.lapariere.org)  
[info@lapariere.org](mailto:info@lapariere.org)



[www.facebook.com/lapariere](https://www.facebook.com/lapariere)



[www.instagram.com/lapariere](https://www.instagram.com/lapariere)



Si vous vous déplacez en auto, et que c'est possible pour vous, on vous invite à stationner dans les rues environnantes qui n'ont pas de restrictions. Ces rues offrent des possibilités de stationnement gratuit et sont dans un rayon de 250 à 500 mètres du Centre de femmes La Parolière.

CENTRE DES FEMMES  
**LA PAROLIÈRE**

**PROGRAMMATION  
PRINTEMPS 2025**

