

# PROGRAMMATION DÉTAILLÉE AUTOMNE 2025

**LUNDI 6 OCTOBRE**

**13h à 16h**

## BIEN-ÊTRE FACILITÉ PAR LE CHEVAL

Venez faire l'expérience de la sagesse des chevaux dans leur environnement à Bolton-Est. Les chevaux sont des animaux ayant une habilité unique à ressentir et répondre aux émotions et intentions des êtres vivants qui les entourent, dont les humains. Interagir avec les chevaux peut nous aider à développer notre communication non verbale et solidifier notre confiance en soi.

*Aucune expériences avec les chevaux requise et les interactions se font au sol*

*Animé par Sylvie Ducharme*

INSCRIPTION 

**MERCREDI 15 OCTOBRE**

**13h30 à 15h30**

## POURQUOI ÊTRE EN GROUPE EST SI DÉSAGRÉABLE?

Peur de parler, de prendre sa place, agacement devant les interventions des autres, colère devant l'incompréhension, devant les prises de paroles inutiles. Être en groupe est un merveilleux moment pour s'observer et découvrir nos vulnérabilités...

*Animé par Caroline Breault*

INSCRIPTION 

**MERCREDI 22 OCTOBRE**

**13h30 à 15h30**

## COMMUNIQUER

Un atelier pour mieux comprendre nos réflexes de communication et découvrir pas à pas comment rendre nos échanges plus authentiques et efficaces. À travers théorie, échanges et exercices pratiques, nous explorerons la communication non violente (CNV) et ses outils pour bâtir des relations saines et respectueuses.

*Animé par Mélissa Harvey*

INSCRIPTION 

**JEUDI 23 OCTOBRE**

**9h30 à 11h30**

## PAR OÙ COMMENCER CONCERNANT L'ACHAT D'UNE PROPRIÉTÉ

Vous ne savez pas par où commencer pour faire l'achat de votre propriété? Cet atelier vous expliquera les étapes à franchir et comment vous préparer.

*Animé par Lisa Leblanc*

INSCRIPTION 

**MERCREDI 29 OCTOBRE**

**13h30 à 15h30**

## LE BUDGET

Les participantes découvrent les bases de la planification et du suivi budgétaire. En examinant des scénarios fictifs, les participantes apprennent à équilibrer un budget, à en faire l'analyse et à réduire les dépenses.

*Animé par Mélissa de Solution Budget Plus*



INSCRIPTION 

**MERCREDI 5 NOVEMBRE**

**13h30 à 15h30**

## INDÉCISION ET DOUTES DE SOI

Pourquoi je me retrouve constamment dans l'indécision? Qu'est-ce qui m'empêche de faire des choix? Mieux comprendre nos mécanismes et transformer le doute en allié.

*Animé par Caroline Breault*

INSCRIPTION 

**LES MERCREDIS**  
**12 ET 19 NOVEMBRE**  
**13h30 à 15h30**

## **DOULEUR CHRONIQUE**

La douleur chronique n'est pas qu'un mal physique; elle s'installe aussi dans notre monde émotionnel. Dans cet atelier en deux parties, Clémence Marien, coach en programmation neurolinguistique et pleine conscience, vous propose une exploration en deux thématiques:

### **1. EXPLORER L'IMPUISSANCE ET LA SOLITUDE SANS S'Y NOYER**

Le premier atelier se veut plus introspectif, tout en étant fait en groupe à travers des partages. Nous sommes tellement plus que notre douleur. L'intention est d'offrir un espace d'accueil et de légitimité de l'expérience vécue, tout en ouvrant sur des pistes d'apaisement intérieur.

### **2. DÉVELOPPER SES PROPRES OUTILS CONCRETS POUR MIEUX VIVRE AVEC LA DOULEUR**

Le deuxième atelier se tourne plus vers la mise en action, en semant des graines pour les moments où la douleur est plus présente. L'objectif est que chaque participante se crée un « kit de premiers soins » pour mieux vivre les moments d'intensité physique ou émotionnelle.

*Animé par Clémence Malien*

**INSCRIPTION** 

**MERCREDI 19 NOVEMBRE**  
**18h à 20h**

## **L'ART DE BIEN S'ALIMENTER POUR MIEUX VIVRE**

Est-ce que manger une poutine par semaine, c'est manger mal ? Est-ce qu'avaler 5 fruits et légumes par jour, c'est bien manger ? Est-ce que mes habitudes alimentaires me servent ou me freinent, au quotidien ? La nutrition est une science mise à jour très régulièrement par les scientifiques et Lem, coach en saines habitudes de vie, va balayer idées reçues et offrir de nouvelles perspectives basées sur les plus récentes recherches. Ne manquez pas l'occasion de manger mieux tout en conservant le plaisir de vivre et de s'alimenter.

*Animé par LEM*

**INSCRIPTION** 

**MARDI 2 DÉCEMBRE**  
**13h30 à 15h30**

## **LES OBJETS ÉMOTIONS**

Comment me libérer de certains objets, me défaire des émotions qui me maintiennent attachées à ce que je ne veux plus ? Ces objets prennent de l'espace dans ma vie, me gardent dans le passé, dans la peur, dans le doute.

*Animé par Caroline Breault*

**INSCRIPTION** 

# **BIBLIOTHÈQUE FÉMINISTE**

Plus qu'une simple bibliothèque, c'est un lieu d'échange et d'apprentissage, avec des ateliers interactifs pour réfléchir, créer et agir ensemble. Vous pouvez emprunter des livres sur le féminisme, l'égalité et les luttes sociales pour approfondir vos réflexions et échanges.

**MERCREDI 22 OCTOBRE**  
**18h à 20h**

## **ÉCRITURE ET NOUVELLE LUNE**

Un cercle intime pour se déposer et écrire sous l'énergie de la nouvelle lune. Par des exercices d'écriture guidée et des moments de partage, nous explorerons nos intentions, notre créativité et notre connexion au féminin.

*Animé par KariAnne Sauvé*

**INSCRIPTION** 

# FEM'MOI BOUGER !

## AUTOMNE 2025



### LES LUNDIS ET MERCREDIS

10h à 11h30

#### GROUPE DE MARCHE

Marche entre femmes au Marais de la Rivière aux Cerises en présence d'une intervenante.

*Animé par Chantal Pinard*

★ PAS BESOIN D'INSCRIPTION

### MERCREDI 24 SEPTEMBRE

13h à 16h

#### KAYAK D'AUTOMNE

Venez profiter d'une escapade au Parc du Mont Orford sur le magnifique lac Stukely! Que ce soit en kayak ou en pédalo, pagayez à votre rythme et laissez-vous bercer par la douceur du lac dans un décor automnal.

*Entrée et location gratuite*

INSCRIPTION



### LES MARDIS 14 OCTOBRE AU 4 NOVEMBRE À 15H

#### SANTÉ GLOBALE

Un mélange d'exercices musculaires et cardio-vasculaires suivi d'une période d'étirements et de méditation! Une belle façon de prendre soin de l'entièreté de notre être.

*Animé par Josée Roy*

INSCRIPTION



### LES VENDREDIS À 13H30 14 NOVEMBRE AU 12 DÉCEMBRE

#### YOGA DU RIRE

Offrez-vous un moment de légèreté et de détente avec le yoga du rire ! À travers des situations cocasses, le rire devient contagieux, libère le stress et ramène joie et énergie. 😊🧘♀️

*Animé par Nancy Poirier*

INSCRIPTION



# FEMM'OEUF DÉJEUNER

## AUTOMNE 2025

AUTOUR D'UN DÉJEUNER, LES PARTICIPANTESS ÉCHANGENT SUR UN SUJET SPÉCIFIQUE, FAVORISANT LA DISCUSSION, L'ÉCOUTE ET LE PARTAGE D'IDÉES.

**ROUTINES ET  
CHANGEMENTS**

**11 SEPTEMBRE**

9h à 11h

INSCRIPTION



**LES DEUILS  
SANS TABOU**

**2 OCTOBRE**

9h à 11h

INSCRIPTION



**TOLÉRANCE,  
RESPECT DES  
DIFFÉRENCES**

**6 NOVEMBRE**

9h à 11h

INSCRIPTION



**LES FÊTES,  
QU'EST-CE QUI  
M'ALLUME?**

**4 DÉCEMBRE**

9h à 11h

INSCRIPTION



# LES ÉCOFÉMINISTES

UN PROJET COLLABORATIF AVEC PLUSIEURS ACTIVITÉS ET DES INVITÉES SPÉCIALES! RÉCOLTE DU JARDIN DE PLANTES MÉDICINALES POUR POUVOIR CRÉER NOS PHARMACIE NATURELLE.

**MARDI 16 SEPTEMBRE**

13h à 16h

## CUEILLETTE DE CHAMPIGNONS

Partez en forêt accompagnée d'une mycologue et biologiste passionnée pour découvrir, identifier et cueillir les champignons comestibles et médicinaux. Une immersion nature pour apprendre à reconnaître, respecter et savourer les richesses du sous-bois. 🍄

**LUNDI 22 SEPTEMBRE**

13h30 - 15h30

## CÉLÉBRATION ÉQUINOXE

À l'équilibre entre jour et nuit, retrouvons-nous pour célébrer ensemble le passage de saison. Nous explorerons les plantes sauvages et leurs enseignements, puis partagerons un rituel simple de connexion avec la nature et ses cycles. ✨🌿

**LUNDI 29 SEPTEMBRE**

13h30 - 15h30

## CIDRE DE FEU ET MACÉRATION

Apprenez à préparer cette boisson tonique pour prendre soin de votre santé. Réalisation de nos propres macérations personnalisées à partir des plantes médicinales de notre jardin.

**LUNDI 27 OCTOBRE**

13h30 - 15h30

## BAUME ET TEINTURE MÈRE

Venez mettre les mains dans les plantes et découvrir comment créer un baume multifonction et des teintures mères, deux incontournables d'une petite pharmacie naturelle maison. Ensemble, nous apprendrons à transformer les plantes médicinales en alliées de tous les jours.

**LUNDI 17 NOVEMBRE**

13h30 - 15h30

## FABRICATION COSMÉTIQUE

Découvrez comment transformer nos macérations de fleurs en soins naturels. Au programme : exploration des propriétés des plantes, initiation aux techniques de base et création de votre propre produit cosmétique.

**INSCRIPTION**



**GRÂCE AU SOUTIEN FINANCIER**

**D'ÉCLAIREURS**

LE RÉSEAU



# SAVEURS D'ELLES

Saveurs d'elles, ce sont des dîners-rencontres entre femmes pour partager, échanger et découvrir ensemble la richesse des cultures.

À chaque rencontre, nous vous invitons à venir savourer un repas préparé avec soin, dans une ambiance conviviale et accueillante. C'est l'occasion de briser l'isolement, de créer de nouveaux liens et de vivre un moment de solidarité entre femmes d'ici et d'ailleurs.

Les femmes nouvellement arrivées à Magog auront aussi l'occasion de présenter leur culture, de nous faire goûter à leurs plats traditionnels, et de partager une forme d'art qui leur tient à cœur (musique, danse, artisanat ou autre).

Chaque rencontre propose donc :

- 🍽️ Un dîner interculturel
- 🎨 Une activité artistique ou créative

Un beau moment d'ouverture, de découverte et d'enrichissement collectif à vivre ensemble !

**SAMEDI 15 NOVEMBRE**

11h - 14h

**PREMIER DÎNER INTERCULTUREL**

Détails à venir, on vous garde la surprise !

**GRÂCE AU SOUTIEN FINANCIER**



**Memphrémagog**  
M R C

**Québec**

**INSCRIPTION**

