

PROGRAMMATION DÉTAILLÉE PRINTEMPS 2026

MERCREDI 22 AVRIL

13h30 à 15h30

IDENTITÉ ET CONSOMMATION : FAIRE LE TRI

Dans une société qui nous pousse sans cesse à consommer, il est facile de se laisser emporter et de perdre de vue ce qui compte vraiment. Cet atelier propose de prendre un moment pour se reconnecter à soi, retrouver ce qui a du sens et clarifier notre identité. Ensemble, nous apprendrons à libérer nos armoires et nos placards, tout en allégeant l'histoire que nous portons avec nous.

Animé par Caroline Breault

INSCRIPTION 

JEUDI 23 AVRIL

13h30 à 15h30

SUITE : ÉCHANGES D'OBJETS ET DONS À LA BRADERIE

Cette rencontre sera l'occasion de partager les difficultés liées au détachement et d'explorer des trucs et astuces pour faciliter le désencombrement!

Animé par Caroline Breault

INSCRIPTION 

LUNDI 27 AVRIL

13h30 à 15h30

MIEUX DORMIR AU FÉMININ

Vos nuits sont difficiles, vous subissez des réveils nocturnes ou vous vous réveillez fatiguée? À certains moments de la vie d'une femme et sous la pression quotidienne, le sommeil peut facilement se dérégler. De quoi cela dépend il et pourquoi est-ce si important de bien dormir? C'est ce que nous allons découvrir dans cette conférence au cours de laquelle vous seront dévoilées de nombreuses astuces pour retrouver un sommeil serein.

Animé par Hélène Burchéri

INSCRIPTION 

LES MERCREDIS 29 AVRIL ET 5 MAI

13h30 à 15h30

DÉCODER NOS ÉMOTIONS

Un atelier pratique pour comprendre les émotions comme des indicateurs de nos besoins. Plutôt que de les juger ou de les fuir, nous apprendrons à les écouter comme des signaux précieux qui nous renseignent sur ce qui est vivant et important pour nous. À travers des outils simples et directement applicables, les participantes apprendront à décoder le message des émotions et à ajuster leurs réponses au quotidien avec plus de clarté et de justesse.

Animé par Dominique Jaillet

INSCRIPTION 

MERCREDI 29 AVRIL

18h30 à 20h30

CERCLE DE FEMME BLOOM - S'ÉPANOUIR ET SE CHOISIR

Le printemps s'installe... La nature s'éveille, et en nous aussi, quelque chose appelle à éclore. Cette saison apporte une énergie qui éclaire, amplifie et invite à choisir autrement. Nous vous accueillons dans un cercle de femmes, doux et sécurisant, dédié à ton épanouissement et à l'art de te choisir pleinement : revenir à ton centre, honorer ce qui est vivant en toi et oser fleurir à ta façon.

Dans ce cercle, nous irons :

- déposer ce qui t'alourdit
- observer où tu t'oublies pour les autres
- reconnecter à tes besoins et à ta vérité
- choisir consciemment ce que tu veux nourrir
- laisser émerger une version plus libre et alignée de toi

Animé par Noémie Bourdages

INSCRIPTION 

MARDI 19 MAI

13h30 à 15h30

PROCRASTINATION ET PASSAGE À L'ACTION

La procrastination est un moyen de protection. Malheureusement, parfois cela n'est pas très adéquat et peut même devenir problématique. Comment faciliter le passage à l'action et diminuer la procrastination, c'est ce que nous verrons dans cet atelier.

Animé par Caroline Breault

INSCRIPTION



MERCREDI 20 MAI

13h à 16h

FORMATION EN GÉRIATRIE SOCIALE

Cette formation prépare à devenir des actrices essentielles d'une communauté bienveillante autour des aînés. Les participant(e)s apprendront à :

- Distinguer le vieillissement normal du vieillissement accéléré.
- Reconnaître les signes à surveiller selon différents indices prioritaires.
- Comprendre les facteurs déterminants de la santé des aînés.
- Agir en repérant les facteurs de risque et en orientant vers les ressources appropriées.

Animé par Cynthia Doddridge

INSCRIPTION



MERCREDI 17 JUIN

17h à 20h

5@8 - SAVEURS ET RYTHME DU MONDE

Un moment festif pour célébrer la richesse de la diversité culturelle! Venez goûter des bouchées aux saveurs du monde, découvrir des musiques et danses d'ailleurs, et participer à des jeux ludiques dans une ambiance conviviale. Un 5 à 7 rempli de plaisir, de découvertes et de rencontres.

INSCRIPTION



ACTIONS COLLECTIVES

MARDI 5 MAI

13h30 à 15h30

BILAN ET VISION DU CFM

Venez faire le point sur les activités et services du Centre des femmes et contribuer à leur évolution. Cet atelier vous permettra de partager vos idées, de visualiser vos besoins et d'imaginer des services et activités qui reflètent réellement les attentes et la diversité des femmes de notre communauté. Ensemble, nous construirons un centre qui vous ressemble.

Animé par Jennifer Roy

INSCRIPTION



MERCREDI 20 MAI

11h à 16h

PIQUE-NIQUE DE FERMETURE SPÉCIAL 35e

Joignez-vous à nous pour célébrer la fin de la saison au bord du lac! Au programme : pique-nique convivial, olympiades et jeux spéciaux pour marquer notre 35e anniversaire. Une journée ludique pour s'amuser, se retrouver, célébrer le centre et profiter de la nature en bonne compagnie.

INSCRIPTION



FEM'MOI BOUGER !

PRINTEMPS 2026



LES LUNDIS ET MERCREDIS
10h à 11h30

GROUPE DE MARCHÉ

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

Point de rendez-vous : Entrée Du Moulin

Animation : Chantal Pinard

★ PAS BESOIN D'INSCRIPTION

LES LUNDIS À 10H
25 MAI ET 15 JUIN

TAI CHI TAOIST

Initiez-vous au Tai Chi taoïste, une pratique douce qui allie mouvements lents, respiration et pleine présence. Ce cours d'initiation permet de découvrir les bases de cette discipline, favorisant la détente, l'équilibre et la circulation de l'énergie dans le corps. Un moment pour ralentir, se recentrer et retrouver une harmonie entre le corps et l'esprit.

INSCRIPTION 



LES MARDIS 21 ET 28 AVRIL

18h à 19h15

elvi

Il y a des moments où tout semble nous échapper. On avance, on remplit nos journées, mais une part de nous reste en suspens. Ce besoin profond de se reconnecter à soi, de retrouver un équilibre, une respiration, une étincelle... C'est pour répondre à cette quête qu'elvi est né.

elvi, c'est :

- Vivre ton histoire et tes émotions à travers le mouvement et la musique.
- De l'intensité émotionnelle et physique.
- Mouvements de danse, renforcement musculaire et inspirés du yoga .
- Un moment pour t'écouter, respirer, et simplement être toi.
- Des séances accessibles pour tous, sans pression, à ton rythme.
- Un espace doux et vivant, où le mouvement devient expression.

Animation : Anaïs Jeay

INSCRIPTION 

À VENIR

ZUMBA

Ce cours des plus dynamiques se base sur des chorégraphies simples et entraînantes sous des rythmes de musique latine. Peu importe votre condition physique, vous suivrez facilement la vague! Il suffit de vous laisser aller, de lâcher votre fou dans le plaisir et le non-jugement.

Animation : Caroline ou Martine

INSCRIPTION 

FEMM'OEUF DÉJEUNER PRINTEMPS 2026

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

**LES LEÇONS
DE VIE**

**7 MAI
9h à 11h**

INSCRIPTION 

**JEUX :
QUESTIONS/
RÉPONSES**

**4 JUIN
9h à 11h**

INSCRIPTION 

LES ÉCOFÉMINISTES

UN PROJET COLLABORATIF RASSEMBLANT PLUSIEURS ACTIVITÉS DU LIEN ENTRE LES FEMMES ET LA NATURE. CRÉATION DU JARDIN, ENVIRONNEMENT ET ÉCOLOGIE, POUR PRENDRE SOIN DE NOUS ET DE NOTRE ENVIRONNEMENT

LUNDI 20 AVRIL
15h à 17h

SEMIS ET MICRO-POUSSES

Initiez-vous aux semis et découvrez l'univers des micro-pousses. Une activité pratique pour faire les semis de notre jardin et commencer à cultiver vos propres jeunes pousses nutritives.

LUNDI 4 MAI
13h30 à 15h30

PRÉPARATION ET SUIVI

Préparez le jardin pour la saison et nos cueillettes : suivi de notre pharmacie, suivi des semis, planification et organisation de l'espace

LUNDI 1ER JUIN
9h30 à 16h

JOURNÉE CUEILLETTE DE PLANTES SAUVAGES ET ART EN NATURE

Partez à la découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales lors d'une cueillette guidée, puis laissez libre cours à votre créativité avec un atelier d'impression florale en pleine nature à Jardins Racine. Une journée pour apprendre, ralentir et créer, en connexion avec le vivant.

LUNDI 8 JUIN
13h30 à 15h30

CRÉATION DU JARDIN

Plantez, aménagez et donnez vie à votre jardin collectif. Une journée en action ; achats de plants aux Serres Magog, plantation et aménagement de la cour extérieure.

LUNDI 22 JUIN
13h30 à 15h30

CÉLÉBRATION SOLSTICE

Fêtez l'arrivée de l'été autour de votre jardin et des fleurs sauvages. Un moment doux pour partager et célébrer le solstice avec des activités en lien avec la nature.

INSCRIPTION



GRÂCE AU SOUTIEN FINANCIER

D'ÉCLAIREURS

LE RÉSEAU



SEMAINE DES VICTIMES ET SURVIVANTS D'ACTES CRIMINELS

LUNDI 11 MAI

10h à 16h

JOURNÉE BIEN-ÊTRE AVEC LES CHEVAUX POUR SE RECONSTRUIRE

Une journée à Crin et Museau de bien-être par les chevaux destiné aux victimes d'actes criminels, visant à favoriser le mieux-être et le retour au moment présent. Par la connexion avec les chevaux et la communication non verbale, les participantes explorent l'impact de leur énergie, développent l'écoute de leurs sensations et apprennent à se reconnecter à elles-mêmes.

Offert dans un cadre sécurisant, bienveillant et sans jugement, cet atelier propose un espace pour se déposer, se recentrer et avancer avec plus de douceur, de force et d'authenticité.

Animé par Sylvie et Loriane Ducharme

INSCRIPTION 

MARDI 12 MAI

17h à 19h

5@7 LITTÉRAIRE SE RÉAPPROPRIER SA SEXUALITÉ

Dans le cadre de la Semaine des victimes et survivantes d'actes criminels, venez explorer la réappropriation de votre sexualité après un trauma dans un cadre sécurisant et féministe.

Avec **Natalie-Ann Roy**, auteure de *Jouissive*, nous aborderons la résilience, le féminisme, la libération de la parole et des tabous, ainsi que la reconstruction personnelle.

Au programme : conférence inspirante et activité ludique d'écriture érotique pour s'exprimer, s'amuser et célébrer le plaisir!

Bouchées et boissons offerts.

INSCRIPTION 

MERCREDI 13 MAI

13h30 à 15h30

COMPRENDRE LE CONTRÔLE COERCITIF

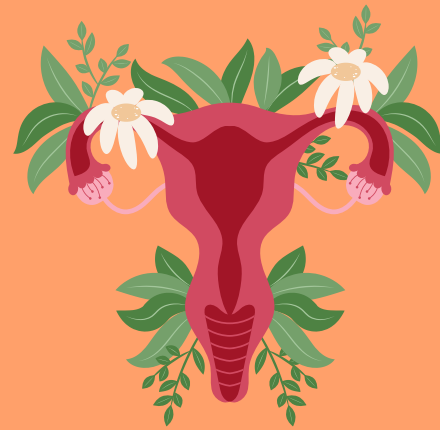
Venez écouter le témoignage d'une victime de violence conjugale et découvrir les réalités du contrôle coercitif. Cet atelier s'adresse à toutes : que vous souhaitiez mieux comprendre ces situations ou soutenir quelqu'un. Vous y découvrirez les signes du contrôle coercitif, le fonctionnement des maisons d'hébergement, les services offerts et le soutien disponible.

Un espace respectueux pour s'informer, réfléchir et mieux s'outiller.

Animé par Tricia Tremblay

INSCRIPTION 

SEMMAINE SANTÉ DE LA FEMME



LUNDI 25 MAI
13h30 à 15h30

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ PELVIENNE

La ménopause entraîne des changements hormonaux qui peuvent influencer la vessie, le plancher pelvien, ainsi que le confort lors des relations intimes et au quotidien.

Cet atelier conférence vous permettra de mieux comprendre ces transformations et de découvrir des stratégies concrètes pour différents symptômes, tel que les fuites urinaires, la sensation de lourdeur/prolapsus (descente d'organes) et les inconforts lombo pelviens. Un moment d'information et d'échange bienveillant pour prendre soin de soi en toute confiance.

Animé par Nadia Godhue

INSCRIPTION 

MARDI 26 MAI
13h30 à 15h30

ATELIER BILINGUE THERAPY DOG

Venez découvrir la zoothérapie, une approche qui utilise les chiens pour favoriser le bien-être. Vous serez accompagnée d'un chien spécialement formé, dans un cadre doux et sécuritaire. À travers des interactions simples, vous découvrirez comment le contact avec l'animal peut apaiser le stress et stimuler des émotions positives. Les volontaires de Therapy Dogs présenteront aussi leur rôle, les interventions qu'elles font et les bases de cette pratique.

L'activité se déroulera en anglais et français afin que toutes et tous puissent en profiter pleinement.

Animé par Beth Wadleigh

INSCRIPTION 

MERCREDI 27 MAI
13h30 à 15h30

CAUSERIE SUR LE CYCLE MENSTRUEL

Vous souhaitez mieux comprendre votre cycle menstruel ou explorer une alternative naturelle à la contraception?

Participez à cette causerie pour découvrir la méthode symptothermique avec une formatrice accréditée par l'organisme Seréna Québec. Cette approche permet d'identifier les périodes fertiles et infertiles, de mieux connaître son corps et de soutenir une prise en charge naturelle et éclairée de sa santé reproductive ou globale.

Animé par Clémence Marien

INSCRIPTION 

JEUDI 28 MAI
9h à midi

ESPRIT INFIRMIÈRES

Infirmière disponible gratuitement
au Centre des femmes

Consultation, soins et conseils sur la santé de la
femme et urgences mineures



**Prenez rendez-vous
au 819-868-0302**