

PROGRAMMATION DÉTAILLÉE

HIVER 2026

MARDI 20 JANVIER
13h30 à 15h30

CONFÉRENCE : REVITALISEZ-VOUS! LES BASES D'UNE BONNE VITALITÉ AU QUOTIDIEN

Vous souhaitez retrouver plus d'énergie ou vous souhaitez avoir une énergie stable et disponible toute la journée? Revitalisez-vous ! est un atelier pensé pour toutes les femmes qui veulent comprendre ce qui influence leur énergie et découvrir des gestes simples, naturels et efficaces pour se sentir mieux jour après jour. Nous verrons ensemble les bases d'une bonne vitalité via des rituels matinaux et de soirée, des mouvements accessibles à toutes, des habitudes alimentaires qui soutiennent l'énergie, des plantes et soutiens naturels sécuritaires.

Animation : Hélène Burchéri

INSCRIPTION 

MERCREDI 4 FÉVRIER
13h30 à 15h30

VERS L'ÉQUILIBRE

L'objectif principal de cet atelier est de mieux comprendre le concept de « prendre soin de soi » et ce qui peut aider à se prioriser.

Au programme :

- Les bienfaits de prendre soin de soi
- Les défis dans la mise en action
- Identifier ses besoins par l'exercice « la roue de l'équilibre »
- Renouer avec ses intérêts
- Étapes pour un plan d'action réussi

Prendre soin de soi est un concept si facile à dire et pourtant si difficile à faire au quotidien. Et si, ensemble, nous regardions ce qu'est réellement l'équilibre et comment s'en rapprocher un pas à la fois?

Animation : Mélissa Harvey

INSCRIPTION 

MERCREDI 21 JANVIER
18h30 à 20h30

CERCLE DE FEMMES DU NOUVEL AN ; RÊVER ET MANIFESTER

Joignez-vous à nous pour un moment de pause, de douceur et de connexion entre femmes, afin d'accueillir la nouvelle année avec clarté et intention. Ce cercle de parole et de partage vous invite à rêver votre année 2026 et à formuler vos vœux d'intention et de manifestation dans un espace sécurisant, bienveillant et profondément inspirant. Au programme : méditation guidée, écriture intuitive, rituels symboliques et partage authentique pour ouvrir un nouveau chapitre aligné à vos rêves et vos souhaits les plus sincères. Une soirée pour se recentrer, se déposer... et commencer 2026 avec sens et lumière.

Animation : Noémie Bourdages

INSCRIPTION 

MERCREDI 11 FÉVRIER
18h30 à 20h30

POÉSIE-COLLAGE : AMOURS DÉCOMPOSÉS

Cet atelier créatif invite à déconstruire les clichés et les récits traditionnels pour réinventer des amours plus libres et nuancées. Entre découpage de livres Harlequin, assemblage et écriture, donnez une nouvelle voix aux mots et imaginez des récits qui vous ressemblent...

Animation : Shanelle Sauvé

INSCRIPTION 

MERCREDI 18 FÉVRIER
13h30 à 15h30

ATTENTES ET DÉCEPTIONS

Les fameuses attentes ! Parfois elles sont là, bien présentes, elles se cachent, personne ne les voit et lorsqu'elles surgissent c'est la catastrophe. Que ce soit envers soi ou envers les autres, elles nous déstabilisent et nous perturbent. Par des exercices d'autohypnose, on apprend à reconnaître ces attentes lorsqu'elles émergent, à les accueillir autrement et à réduire leur emprise..

Animation : Caroline Breault

INSCRIPTION



MERCREDI 25 FÉVRIER
13h30 à 15h30

COMPRENDRE ET ACCOMPAGNER : SUBSTANCES PSYCHOACTIVES, JEUX ET ÉCRANS

Substances, jeux, écrans... et si on en parlait entre femmes, sans tabou ni jugement? Un moment pour poser ces questions et réduire ses risques.

Animation :Mélinda Carrier d'Élixir

INSCRIPTION



MERCREDI 18 MARS
13h30 à 15h30

COMPRENDRE MES DYNAMIQUES RELATIONNELLES

Pour certaines personnes créer des liens d'amitiés, développer des relations ça se fait tout seul, pour d'autres c'est la catastrophe. Les relations c'est difficile, créer des liens ce n'est pas toujours évident. Avec douceur et compassion, il est possible de reconnaître certains comportements, fonctionnements ou des réactions qui nous éloigne des autres.

Animation : Caroline Breault

INSCRIPTION



MERCREDI 18 FÉVRIER
18h à 21h

CONTRACEPTION : MÉTHODE SYMPTOTHERMIQUE

La méthode symptothermique (MST) est une approche naturelle de gestion de la fertilité, adaptée à différents moments de la vie fertile. Elle peut être utilisée comme méthode de contraception naturelle, avec une efficacité scientifiquement reconnue comparable à la pilule hormonale ou au stérilet de cuivre lorsqu'elle est appliquée correctement, telle qu'enseignée dans nos ateliers.

Elle permet aussi d'augmenter les chances de conception, autant pour les couples normalement fertiles qu'hypofertiles, et même pour certaines personnes considérées comme infertiles. En tant qu'indicateur de santé, la MST est un outil précieux pour observer le cycle menstrual et détecter précocement des déséquilibres hormonaux ou certaines pathologies. Elle accompagne également, en conscience et en confiance, des périodes clés comme la ménarche, le retour de la fertilité après une naissance et la périmenopause.

Si vous avez un partenaire régulier
Nous vous suggérons de l'inviter à participer à vos côtés. Nous valorisons le partage de la responsabilité et de la charge contraceptive dans le couple. L'efficacité de la méthode repose aussi sur la collaboration du partenaire dans le choix des pratiques sexuelles en jours fertiles.

Un **pré-atelier est proposé sous forme de causerie en ligne**, le **mercredi 28 janvier de 19 h à 20 h**. Cette rencontre permet de poser vos questions et de vérifier si la méthode correspond à vos besoins actuels.
👉 L'inscription à la causerie est fortement recommandée avant de s'inscrire à l'atelier.

LIEN ICI.

Animation : Séréná Québec

INSCRIPTION



MERCREDI 11 MARS
13h30 à 15h30

JOE, REPOS ET CULPABILITÉ... ?

« Ça va trop bien, il y a quelque chose qui va péter bientôt. »
« Quand j'aurai fini toute ma liste de choses à faire, je pourrai enfin me reposer! »

Qu'est-ce qui fait que nous, les femmes, avons autant de difficulté à savourer la joie et à nous reposer sans que la culpabilité s'invite?

D'ailleurs, à quoi elle sert, cette sapristi de culpabilité? C'est ce que Clémence vous propose d'explorer dans cet atelier interactif. Vous repartirez avec une meilleure compréhension de votre relation avec cette émotion mal-aimée et des outils pour gentiment lui dire « Merci, mais non merci! » quand elle s'invite dans vos moments de joie et de repos.

Animation : Clémence Marien

INSCRIPTION



FEM'MOI BOUGER !

HIVER 2026



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.

Point de rendez-vous : Entrée Du Moulin

Animation : Chantal Pinard

★ PAS BESOIN D'INSCRIPTION

MARDI 24 FÉVRIER
13h à 16h

RANDO D'HIVER

Viens profiter des paysages enneigés du parc du Mont-Orford lors d'une randonnée conviviale, à un rythme accessible. Une belle occasion de bouger, respirer l'air frais et se ressourcer en nature.

*Entrée et location de crampons gratuites
Accessible / pas besoin d'expérience*

INSCRIPTION



LES MARDIS 27 JANVIER ET 31 MARS, ET JEUDI 26 FÉVRIER
19h à 20h15

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

LES MARDIS À 15H
3 MARS AU 21 AVRIL

DANSE !

Un espace inclusif et sans pression pour bouger ensemble, explorer différents styles de danse et se faire plaisir. Un moment pour se reconnecter à son corps, s'amuser et partager l'énergie du mouvement entre femmes.

Animation : Nancy Poirier

INSCRIPTION

FEMM'OEUF DÉJEUNER

HIVER 2026

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

ANIMATION : JENNIFER ROY

**LA GESTION DE
MES DOUTES**

15 JANVIER
9h à 11h

INSCRIPTION 

**AMOURS ET
AMITIÉS**

5 FÉVRIER
9h à 11h

INSCRIPTION 

**PARLE MOI
DE TON
FÉMINISME**

5 MARS
9h à 11h

INSCRIPTION 

**MON LEG
PRÉSENT ET
FUTUR**

2 AVRIL
9h à 11h

INSCRIPTION 

LES ÉCOFÉMINISTES

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

LUNDI 26 JANVIER
13h30 à 15h30

PRODUITS MÉNAGERS ÉCOLOGIQUES

Apprenez à fabriquer vos propres produits ménagers naturels et sécuritaires pour la maison. Un atelier pratique pour prendre soin de votre environnement tout en adoptant des habitudes plus saines et durables.

Animation : KariAnne Sauvé

LUNDI 9 FÉVRIER
13h30 à 15h30

BOMBES DE BAIN

PLAISIR ET DÉTENTE POUR LA SAINT-VALENTIN

Venez créer vos propres bombes de bain parfumées et colorées pour vous chouchouter ou offrir un cadeau unique. Un moment créatif et relaxant à savourer pleinement.

Animation : KariAnne Sauvé

LUNDI 16 FÉVRIER
13h30 à 15h30

SHAMPOING EN BARRE

Apprenez à fabriquer votre propre shampoing solide, naturel et écologique. Un atelier pratique pour prendre soin de vos cheveux tout en réduisant les déchets et en respectant l'environnement.

Animation : KariAnne Sauvé

LUNDI 23 MARS
13h30 à 15h30

CÉLÉBRATION ÉQUINOXE ET BAIN SONORE

Venez accueillir l'équinoxe à travers harmoniser le corps et l'esprit et célébrer le changement de saison. L'atelier se termine par un bain sonore animé par Christine Boudrias apaisant pour un moment de détente et de connexion avec soi.

Animation : KariAnne et Christine Boudrias



INSCRIPTION



GRÂCE AU SOUTIEN FINANCIER

LE RÉSEAU
D'ÉCLAIREURS

SAVEURS D'ELLES

Saveurs d'elles, ce sont des dîners-rencontres entre femmes pour partager, échanger et découvrir ensemble la richesse des cultures. Sahar Asefi nous présentera son parcours immigratoire et nous fera découvrir sur la culture afghane. Des bouchées à saveur afghanes seront offertes. Un beau moment d'ouverture, de découverte sur l'Afghanistan et d'enrichissement collectif à vivre ensemble !



SAMEDI 21 MARS
11h - 14h

NOUVEL AN AFGHAN

Animation : Sahar Asefi

INSCRIPTION



Avec la participation financière de :

Québec 



Centre des Femmes
MEMPHRÉMAGOG