



# PROGRAMMATION

septembre à décembre 2024

## PROGRAMMATION

Activités Physiques & Santé Globale.....	p. 2
Conférences & Cafés-Rencontres.....	p. 4
Ateliers Créatifs.....	p. 6
Activités Culturelles .....	p. 7
Actions Collectives & Féministes.....	p. 8
Activités Spéciales.....	p. 9
Conditions générales.....	p. 9

## INFOS PRATIQUES

Comment s'inscrire.....	p. 11
Informations générales.....	p. 11
Formulaire d'inscription.....	p. 12

## JOURNÉE D'INSCRIPTION

17 septembre 2024  
9h00 à 11h30  
13h15 à 15h30

465, 5<sup>e</sup> rue de la Pointe, Shawinigan, G9N 1E5

# Aime habiter ton corps avec les ACTIVITÉS DE SANTÉ PHYSIQUES & DE SANTÉ GLOBALE

## YOGA DOUX

Par *Émilie Boulianne, professeure de yoga*

Le yoga doux améliore l'équilibre, la posture, la souplesse, le sommeil et aide à gérer le stress et les symptômes de maladies chroniques, grâce à des mouvements lents et adaptables.

Le yoga sur chaise apporte les mêmes bienfaits, avec un soutien supplémentaire pour les personnes âgées ou à mobilité réduite, favorisant autonomie et mouvement malgré les limitations physiques.

Prévoir des vêtements confortables et un tapis de sol.

**YOGA DOUX**  
**JEUDI 9H15 À 10H15**

**YOGA SUR CHAISE**  
**JEUDI 10H30 À 11H30**

**DU 3 OCTOBRE AU 5 DÉCEMBRE**  
**CENTRE DE FEMMES #302**

**75\$ pour 10 cours**



## ZUMBA GOLD

Par *Marie-Claire Boisvert*  
*instructeure Zumba Gold*

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent des danses latines. La Zumba Gold est adaptée pour les personnes âgées ainsi que pour les femmes enceintes.

**MARDI OU JEUDI 10H30 À 11H30**  
**DU 24 SEPTEMBRE AU 5 DÉCEMBRE**

**SALLE ODILON-SAUVAGEAU**

**82,50\$ pour 11 cours**



## RELATION D'AIDE

Que tu traverses un moment difficile comme un changement majeur de vie, une situation familiale compliquée, ou que tu aies simplement besoin de parler, **Marie-Élise est là pour toi**, bienveillante et sans jugement.

**SUR RENDEZ-VOUS UNIQUEMENT**  
**819-537-4277 POSTE 1**

**CONTRIBUTION VOLONTAIRE**





## CAFÉ & PARTAGE

Par Marie-Élise Séguin

Anciennement les « dîners Soupe & Partage », le Café & Partage est un temps d'entraide où on peut se permettre de s'exprimer entre femmes. Les sujets et les thèmes sont au choix du groupe. L'empathie et le respect sont les balises de ces rendez-vous du cœur. L'expérience de vie de l'une peut parfois amener une prise de conscience et un changement positif dans la vie d'une autre.

**2 OCTOBRE, 6 NOVEMBRE & 4 DÉCEMBRE  
DE 13H30 À 15H30**

**CENTRE DE FEMMES #302**

5\$



## ATELIER À LA DÉCOUVERTE DE NOTRE AUTHENTICITÉ!

Par Danielle L'Heureux, nd

Explore les masques inconscients qui cachent ta véritable essence. En étant authentique, l'égo est confronté à des défis. Apprends à les reconnaître, les accepter et les dépasser pour laisser briller ta lumière intérieure.

Semaine #1 : Nos besoins fondamentaux  
Semaine #2 : Nos conditionnements  
Semaine #3 : Nos différents mécanismes de défense  
Semaine #4 : La voie de notre authenticité. Une périlleuse aventure pour l'égo.

**VENDREDIS 11, 18 OCTOBRE  
& 8, 15 NOVEMBRE  
DE 13H30 À 15H30**

**CENTRE DE FEMMES #302**

30\$ POUR 4 ATELIERS

## MÉDITATION

Par Caroline Duranleau  
*psychopédagogue & formatrice de yoga & méditation*

Bien qu'elle soit souvent présentée comme telle, la méditation n'est pas miraculeuse, mais il est vrai que ces nombreux bienfaits méritent qu'on la pratique. Diminution du stress, amélioration de certaines fonctions cognitives comme l'attention et la mémoire ou de la santé cardiorespiratoire ne sont que quelques-uns des nombreux bénéfices démontrés par la recherche scientifique. En apparence toute simple, la méditation nécessite toutefois un entraînement.

**MARDI DE 10H30 À 12H00  
DU 1ER OCTOBRE AU 3 DÉCEMBRE**

**CENTRE DE FEMMES #302**

100\$ POUR 10 COURS



# Apprends & mets à jour tes connaissances avec les CONFÉRENCES & CAFÉS-RENCONTRES

**C** Conférence

**C-R** Café-Rencontre

**C**

## LA CULTURE DES DIÈTES: COMMENT DÉTRUIRE LES FAUSSES CROYANCES NÉFASTES LIÉES À L'ALIMENTATION ET AU CORPS

*Par Rose Boucher*

*Intervenante en santé sexuelle & victimologie*

Explore les mythes et fausses croyances hérités de la culture des diètes, et apprends comment ces idées ont influencé ta perception de toi-même et celle des autres.

Grâce à des stratégies pratiques et une approche critique, cette conférence te guidera vers une relation saine avec la nourriture et une image corporelle positive. Nous ferons des bonds entre la science, ses découvertes actuelles sur l'alimentation et le poids, ainsi que la santé mentale et sociale entourant l'alimentation.

**MARDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE  
DE 13H30 À 15H30**

**CENTRE DE FEMMES #302**

**CHEZ  
FOURMIS**



**7,50\$**

**C**

## CHANGE TES PENSÉES, TRANSFORME TA VIE

*Par France Boulais  
naturopathe & thérapeute*

Explore le fonctionnement du cerveau en mettant particulièrement l'accent sur la prise de conscience de notre dialogue interne. France te fera découvrir le rôle crucial de ton système réticulé activateur (organe de ton cerveau), qu'elle nomme le GPS de ta vie et le compare à un Google interne.

Elle partagera des éléments essentiels et des stratégies pratiques pour reprogrammer tes pensées négatives. À la fin de la conférence, tu pourras démarrer ta programmation et améliorer ta qualité de vie, arrêter l'auto-sabotage, transformer ta vision de toi, ta confiance en toi, et même transformer ta vie!

**MARDI 5 NOVEMBRE  
DE 13H30 À 15H30**

**CENTRE DE FEMMES #302**



**7,50\$**

## PUISQUE LA MUSIQUE CONTRIBUE AU BIEN-ÊTRE

Par Maude-Alain Gendreau



La musique a de nombreuses vertus. Certes, mais concrètement, de quelles façons y avons-nous tous accès pour s'épanouir individuellement et collectivement? C'est d'une manière ludique et décontractée que Maude démontre que les notes contribuent à notre mieux-être quotidiennement.

**MARDI 3 DÉCEMBRE  
DE 13H30 À 15H30**

**CENTRE DE FEMMES #302**



**7,50\$**

**C-R**

## LINGERIE LC

Par Hélène Vandal

Un moment convivial pour découvrir l'importance de choisir un soutien-gorge adapté à ta morphologie. Apprends pourquoi un bon ajustement fait toute la différence pour ton confort et ton bien-être, et repars avec des astuces pour trouver le modèle qui mettra en valeur ta silhouette.

\* Prix de présence

**MARDI 22 OCTOBRE  
DE 13H30 À 15H30**

**CENTRE DE FEMMES #302**

**5\$**



**C-R**

## LA CULTURE DU BONSAÏ

Par Marie-Josée Gélinas

Spécialisée depuis plus de 20 ans dans la culture des arbres miniatures selon la tradition japonaise, Marie-Josée nous enseigne à comprendre les arbres au rythme des saisons, à respecter la nature et à travailler en harmonie avec elle.

Explore ce monde merveilleux avec elle et découvre comment le soin d'un bonsaï peut refléter l'attention que nous nous accordons.

**MARDI 24 SEPTEMBRE  
DE 13H30 À 15H30**

**CENTRE DE FEMMES #302**

**5\$**



# Exprime ta créativité avec les ATELIERS CRÉATIFS

MAXIMUM DE 10 PARTICIPANTES PAR ATELIER

TOUT LE MATÉRIEL EST FOURNI  
\*SAUF POUR COMMENT FIL-TU



## ASSIETTE DÉCORATIVE

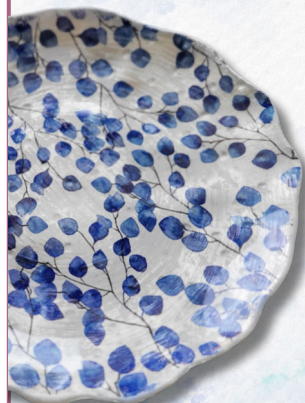
Par Anne De Wallens

Le « serviettage » ou technique de décoration avec une serviette (napkin) donne un effet WOW à tel point qu'on dirait que l'assiette a été peinte à la main !

VENDREDI 27 SEPTEMBRE  
DE 9H00 À 12H00

CENTRE DE FEMMES #302

10\$



## SAVON GLYCÉRINÉ

Par Stéphanie Bédard

Apprends les bases de la création de magnifiques savons glycérinés à travers les différentes techniques de coulage.

Personnalise les couleurs et les parfums!

VENDREDI 11 OCTOBRE  
DE 9H00 À 12H00

CENTRE DE FEMMES #302

10\$

## COMMENT FIL-TU

Par Anne De Wallens

Atelier de « fils » : tricot, couture, crochet et + encore!  
Un groupe chaleureux pour bavarder tout en s'occupant les mains.

Ouvert à toutes : débutantes ou avancées  
APPORTE TON MATÉRIEL

TOUS LES MERCREDIS  
DE 10H00 À 12H00

CENTRE DE FEMMES #203

GRATUIT

## CARNET DE NOTES

Par Anne De Wallens

Viens créer ton carnet de notes personnalisé avec du matériel de récupération : tissu, carton, plumes, etc...



**VENDREDI 8 NOVEMBRE  
DE 9H00 À 12H00**

**CENTRE DE FEMMES #302**

**10\$**

## CRÉATION DE NOËL

Par Anne De Wallens

Profite de la journée pédagogique, viens avec tes enfants ou petits-enfants pour réaliser de belles créations sur le thème de Noël.

**VENDREDI 6 DÉCEMBRE  
DE 9H00 À 12H00**

**CENTRE DE FEMMES #302**



**10\$**

## Nourris-toi de Beauté & Exprime la Tiennes avec les ACTIVITÉS CULTURELLES

### PROJET D'ÉCRITURE: MA MAIN, UNE EXTENSION DE MON COEUR

Par Danielle L'Heureux, nd

Viens raconter par écrit comment se traduit ton sentiment d'appartenance au Centre de femmes de Shawinigan. Écris ce que te dicte ton cœur! Ce projet d'écriture a pour objectif la publication d'un recueil.

**20 SEPTEMBRE, 4 OCTOBRE, 1 NOVEMBRE & 6 DÉCEMBRE  
DE 13H30 À 15H30**

**CENTRE DE FEMMES #302**

**CONTRIBUTION VOLONTAIRE**



# Soutiens & Provoque des Changements avec les ACTIONS COLLECTIVES & FÉMINISTES



## RENDEZ-VOUS LITTÉRAIRE

*Animé par Louise Lacoursière*

Des femmes fortes grâce ou en dépit de leurs origines

Louise Lacoursière nous présente des femmes fortes à travers ses œuvres, d'Anne Stillman à Emmanuelle Trottier, personnage principal de son dernier roman, SUR MA ROUTE. La première a toutes les apparences d'une femme comblée pour qui la vie devrait être facile et la dernière nous prouve à quel point on peut devenir une personne accomplie malgré ses origines.

**MERCREDI 20 NOVEMBRE  
DE 13H30 À 15H30  
CENTRE DE FEMMES**

7,50\$



## PROJECTION: LES HÉRITIÈRES

*Animé par Anne De Wallens  
& Josée Simoneau*

La comédienne Marie-Soleil Dion nous convie à la rencontre de pionnières et de femmes qui tracent la voie et met en lumière les histoires intimes et collectives de femmes inspirantes. Viens échanger sur le sujet avec nous.

**MARDI 12 NOVEMBRE  
DE 13H30 À 15H30  
CENTRE DE FEMMES #302**

GRATUIT

## Journée Mieux-Être

10h00 YOGA avec Laurence Vanier  
11h00 CONFÉRENCE ESTIME & CONFIANCE EN SOI avec Karine Leclerc  
12h00 Pique-Nique (Apporte ton lunch)  
13h30 DANSE AFRICAINE avec Elvire B. Toffa  
14h30 CONFÉRENCE FÉMINISME, SANTÉ & SEXUALITÉ avec Chez Foufounes

18 SEPTEMBRE 2024

4e édition

*Gratuit!* INSCRIPTION OBLIGATOIRE PAR TÉLÉPHONE AVANT LE 13 SEPTEMBRE 819-537-4277

PLEIN AIR VILLE-JOIE, 11441 RUE NOTRE-DAME OUEST, TROIS-RIVIÈRES (DU CO-VOITURAGE PEUT S'ORGANISER)



# Découvre & Voyage avec les ACTIVITÉS SPÉCIALES

## VIGNOBLE ST-GABRIEL-DE-BRANDON

\*\*POUR LES MEMBRES SEULEMENT



**9h30:** Départ du Centre de Femmes

Sur place:

Visite de la cave à vin

Dégustation des produits

Dîner

Visite de la Vigne

Visite de l'Exposition d'Objets Anciens

**16h00:** Retour au Centre de Femmes



**VENDREDI 4 OCTOBRE  
DE 9H30 À 16H00**

**60\$**

## DÎNER DES FÊTES

\*\*POUR LES MEMBRES SEULEMENT



# RÉSERVE LA DATE!!

**MERCREDI 11 DÉCEMBRE  
DÉTAILS À SUIVRE...**



## ÉVÈNEMENT BÉNÉFICE GRAND PUBLIC



**PRÉPARE TON COSTUME  
& RÉSERVE LA DATE!!**



**MERCREDI 30 OCTOBRE  
DÉTAILS À SUIVRE...**



## AVANTAGES D'ÊTRE MEMBRE

- Développe un lien d'appartenance avec le Centre de femmes;
- Encourage les démarches pour l'égalité des femmes;
- Appuie les principes d'équité promus par le Centre de femmes;
- Vote à l'assemblée générale et pouvoir être élue au conseil d'administration;
- Reçois la programmation à domicile sur support papier, si désiré;
- Économise grâce aux rabais chez nos différents partenaires.

## NOS PARTENAIRES EN OR



ABONNE  
toi



## CONTRIBUER FINANCIÈREMENT

Chaque sou est fort apprécié au Centre de femmes de Shawinigan.

Que ce soit avec une contribution volontaire, un don une ou plusieurs fois par année, une carte de membre ou un repas de Noël offert, il existe de nombreuses façons de partager avec nos sœurs de cœur moins choyées que nous.

Sur demande, un reçu officiel te sera remis pour tout don de 20\$ et +.

## INSCRIPTION



EN PERSONNE

465, 5<sup>e</sup> rue de la Pointe,  
Shawinigan

Dès le 17 septembre



EN LIGNE



[femmes-shawinigan.org/inscriptions](https://femmes-shawinigan.org/inscriptions)

Dès le 18 septembre



PAR TÉLÉPHONE

819-537-4277

Dès le 19 septembre

\*\* L'inscription est validée seulement à la réception du paiement.

## MODES DE PAIEMENT

Argent, paiement direct, virement Interac ou chèque  
(à l'ordre de : Centre de femmes de Shawinigan inc.)

\* Pour payer par chèque, merci de t'inscrire sur place ou par téléphone au préalable.

\*\* Si tu vis une situation financière particulière, on te propose le programme « Chouchou ».  
N'hésite surtout pas à communiquer avec nous.

## ANNULATION & ABANDON

Aucun remboursement de sera effectué pour quelque motif qu'il soit si tu ne te présentes pas à une activité ou si tu abandonnes une série de cours ou d'ateliers.

Bien sûr, si le Centre doit annuler une activité, tu seras intégralement remboursée.

Le Centre de Femmes se réserve le droit d'annuler si le nombre d'inscriptions minimales n'est pas atteint: l'activité sera alors remboursée.

	<b>Activités Automne 2024</b>	<b>Date et heure</b>	<b>prix</b>	<b>lieu</b>	<b>pages</b>
<input type="checkbox"/>	À la Découverte de notre Authenticité	Vendredis 11 et 18 octobre, 8 et 15 novembre 13h30 à 15h30	30\$	CFS 302	3
<input type="checkbox"/>	Café & Partage	<input type="checkbox"/> 2 octobre <input type="checkbox"/> 6 novembre <input type="checkbox"/> 4 décembre 13h30 à 15h30	5\$	CFS 302	3
<input type="checkbox"/>	Méditation	Mardis du 1 <sup>er</sup> octobre au 3 décembre 10h30 à 12h00	100\$	CFS 302	3
<input type="checkbox"/>	Yoga doux	Jeudis du 3 octobre au 5 décembre 9h15 à 10h15	75\$	CFS 302	2
<input type="checkbox"/>	Yoga Chaise	Jeudis du 3 octobre au 5 décembre 10h30 à 11h30	75\$	CFS 302	2
<input type="checkbox"/>	Zumba Gold	Mardis ou jeudis du 24 septembre au 5 décembre 10h30 à 11h30	Mardi <input type="checkbox"/> 82,50\$ Jeudi <input type="checkbox"/> 82,50\$	O.S.	2
<input type="checkbox"/>	C-R. La Culture du Bonsaï	Mardi 24 septembre - 13h30 à 15h30	5\$	CFS 302	5
<input type="checkbox"/>	CONF. La Culture des Diètes	Mardi 1 <sup>er</sup> octobre - 13h30 à 15h30	7,50 \$	CFS 302	4
<input type="checkbox"/>	C-R. Lingerie LC	Mardi 22 octobre - 13h30 à 15h30	5\$	CFS 302	5
<input type="checkbox"/>	CONF. Change tes pensées	Mardi 5 novembre - 13h30 à 15h30	7,50\$	CFS 302	4
<input type="checkbox"/>	CONF. Puisque la Musique	Mardi 3 décembre - 13h30 à 15h30	7,50 \$	CFS 302	5
<input type="checkbox"/>	Comment « fil »-tu?	Tous les mercredis - 10h00 à 12h00	GRATUIT	CFS 203	6
<input type="checkbox"/>	Atelier Créatif : Assiette Décorative	Vendredi 27 septembre - 9h00 à 12h00	10\$	CFS 203	6
<input type="checkbox"/>	Atelier Créatif : Savons Glycérinés	Vendredi 11 octobre - 9h00 à 12h00	10\$	CFS 203	6
<input type="checkbox"/>	Atelier Créatif : Carnets de note	Vendredi 8 novembre - 9h00 à 12h00	10\$	CFS 203	7
<input type="checkbox"/>	Atelier Créatif : Noël avec les Enfants	Vendredi 6 décembre - 9h00 à 12h00	10\$/ADULTE	CFS 203	7
<input type="checkbox"/>	Projet d'écriture	Vendredis 20 septembre, 4 octobre, 1 <sup>er</sup> novembre et 6 décembre - 13h30 à 15h30	CONTR. VOL.	CFS 302	7
<input type="checkbox"/>	Rendez-vous Littéraires L. Lacoursière	Mercredi 20 novembre - 13h30 à 15h30	7,50\$	CFS 302	8
<input type="checkbox"/>	Projection : Les Héritières	Mardi 12 novembre - 13h30 à 15h30	GRATUIT	CFS 302	8
<input type="checkbox"/>	Sortie au Vignoble de St-Gabriel (membres seulement)	Vendredi 4 octobre de 9h30 à 16h00	60\$	CFS	9