

Les groupes de soutien et d'entraide

Antidote 1

Les mardis à 13h00: Parfois on sent que notre vie ne nous ressemble pas, comme si on ne connaissait pas vraiment notre vraie valeur, nos besoins, nos rêves. Parfois, on peut aussi se sentir déprimée ou alors on aurait besoin d'améliorer notre estime personnelle et notre sens de l'affirmation: les ateliers "Antidote" sont là pour ça. Antidote à nos humeurs grises, à notre manque de confiance. Selon une approche centrée sur la personne et sur le groupe par le biais d'exercices de toutes sortes, de jeux, de contes, de discussions, de relaxation, tout en faisant appel à notre imagination. 10 rencontres de 3 heures. L'activité est gratuite et débute le 11 octobre.

De tout pour tous les goûts

Le Centre-Femmes aux Plurielles est un milieu de vie pour toutes les femmes. Sa mission est de briser l'isolement et d'améliorer les conditions de vie des femmes.

C'est pourquoi nous nous efforçons d'offrir une programmation variée.

Par ailleurs, vos commentaires et vos suggestions sont toujours les bienvenus. N'hésitez pas à nous contacter!

Membership

Devenez membre du Centre-Femmes aux Plurielles pour seulement 5\$ et vous aurez ainsi la chance de recevoir le journal mensuel contenant le calendrier et le déroulement de toutes nos activités.



Centre-Femmes
aux Plurielles

62, rue de la Grève
La Malbaie (Québec)
G5A 2R3

Téléphone : 418-665-7459

Messagerie : infos@cfplus.org



Centre-Femmes
aux Plurielles

Programmation

automne - hiver

2016

Un milieu de vie pour toutes



Là où je trouve ma
place!

Vivez L'instant Présent

Jeudi le 6 octobre à 9h00: Visite de la champignonnière des Champignons Charlevoix.

Jeudi le 1er décembre à 9h00: Confection de chocolat avec la Chocolaterie Cynthia.

Jeudi le 12 janvier à 13h00 Visite du Domaine de la Vallée du bras et Boutique Omerto.

BOUGER et créer Ça tient en santé

Yoga danse

Les mardis à 9h30: En compagnie d'Élaine de Lormier, venez vous familiariser avec ce type de ressourcement intérieur de provenance hindoue dont l'élégance des mudras favorise une méditation en mouvement tout en faisant circuler l'énergie dans nos corps. Les cours débutent le 20 septembre et le coût est de 10\$ par rencontre.

Zumba gold

Les lundis à 17h00 et/ou les jeudis à 17h30: Suzanne Lejeune vous invite à danser sur des airs entraînants. L'activité idéale pour se mettre en forme et pour activer la circulation sanguine tout en s'amusant. Les activités débutent le 22 septembre et le coût est de 7\$ par rencontre.

DansE son corps

En novembre: Audrey Lamothe nous aide à sentir le mouvement autant à l'intérieur qu'à l'extérieur de soi par la respiration, la détente, la visualisation, la créativité et le mouvement. On se reconnecte à soi à 100% pour saisir chaque moment unique de la vie.

Yoga automne

Les mardis à 9h30: Nicole Bouchard, maître yoga formée en Inde et en Thaïlande vous propose 5 belles rencontres qui s'articuleront au-tour d'exercices de respiration, de méditation, de relaxation et de massage thaï pour se préparer avant les grands froids. Le coût est de 50\$. Les activités débutent le 1er novembre.

Écriture de chanson

Les jeudis à 15h30: Des jeux et des consignes simples pour révéler ou raviver la poétesse en vous. Un moment de détente et de partage autour de vos textes mis en musique par Anne de Mortain à la guitare. Le coût est de 70\$ pour la session de 8 ateliers. Parfois sous forme de rencontres Skype selon vos besoins. Début le 22 septembre.

Création de films courts

Les mercredis à 10h00: Anne de Mortain vous invite à venir vous familiariser avec la technique de création de courts-métrages. Théorie et pratique sur le terrain dépendamment de vos idées proposées. Les participantes devront apporter leur téléphone portable et ne pas oublier leur créativité. Le coût est de 50\$ pour 5 rencontres. Les activités débutent le 21 septembre.

Les incontournables

Les Soupers Communautaires

Tous les derniers mercredis de chaque mois à 18h00: Souper thématiques ludiques ou informatifs où chaque participante apporte un plat à partager.

La Ruche

Tous les 2ème lundis de chaque mois à 18h00: Réseau de troc dynamique où l'on échange des biens et des services. Dix rencontres annuelles où plaisir et échanges sont au rendez-vous.

Les Caus'elles

5 octobre et le 23 novembre à 8h30: Déjeuner pour les jeunes femmes âgées entre 18 à 35 ans permettant d'échanger sur des causes et des sujets qui leur tiennent à coeur. Service de gardiennage disponible sur les lieux. Réservation obligatoire. L'activité est gratuite.

Les artisanes en folie

2 lundis par mois à 13h00: Venez partager ensemble et en toute simplicité des trucs, des techniques de couture, de broderie tout en recyclant. La place de choix pour mettre un peu de sa couleur en collaborant à la création d'oeuvres artisanales collectives. L'activité est gratuite.

Les Cuisines-Collectives

Une cuisine collective est un petit groupe de 4 à 5 personnes qui mettent en commun leur temps, leur argent et leurs compétences pour confectionner en 4 étapes (planification, achat, cuisson et évaluation) des plats économiques sains et appétissants qu'elles rapportent chez elles.

Exposition collective Visu'elles

Vous aimez peindre, composer des poèmes, faire de la photographie ou sculpter? Vous aimeriez exposer l'une de vos oeuvres? Nous vous suggérons de faire l'expérience Visu'Elles! Le thème de l'édition 2015-2016 est "Autoportrait". Une rencontre explicative du thème aura lieu ultérieurement.

Un brin de Créativité

Les jeudis 3 novembre et 22 décembre à 9h00 ainsi que le lundi 30 janvier à 13h00: Vous avez de l'imagination et vous aimez inventer à partir de différents matériaux. Vous aimeriez approfondir vos connaissances et développer votre technique de conception artisanale tout en socialisant? Joignez-vous aux ateliers de créativité.