

VOLET ÉPANOUISSEMENT

Méditations guidées et exercices rythmiques

Objectif : Dans un premier temps, sur une musique variée, l'élève suit d'abord le professeur dans une série de mouvements rythmiques inspirés de la méthode des « 5 rythmes » de Gabrielle Roth. Puis, l'élève explore les bases de la relaxation Jacobson et de la respiration abdominale pour atteindre un état de conscience propre à la visualisation. Dans un deuxième temps, sur une musique douce et répétitive propice à la détente, l'élève se laisse guider dans l'écoute et la visualisation d'histoires guérissuses.

Personne-ressource : Nadine Mongrain

Coût : Gratuit, groupe de 4 à 8 femmes

Lieu : Centre Actu-Elle

Horaires : Les mercredis 18h30 à 20h15 (10 avril au 29 mai 2019)

Formation académique (niveau secondaire) et développement personnel des jeunes femmes

Objectif : Permettre aux femmes, aux jeunes mères et aux futures mamans de renouer avec leurs capacités et d'améliorer concrètement leur quotidien en passant par un retour scolaire personnalisé. Cette formation est adaptée à la réalité de jeunes parents. Pour plus d'information, communiquer avec **Claude Harvey**



Halte-garderie sur place

Disponible lors des activités du Centre ou tout simplement pour du répit. Enfants de 3 mois à 5 ans.

501 rue des Pins, secteur Buckingham

819-986-9713

Notre mission consiste à offrir des services aux femmes de tous les âges et de tous les milieux pour favoriser leur épanouissement personnel et les aider à prendre leur place dans leur communauté et au sein de la société.

Printemps 2019

Inscriptions du 25 mars au 5 avril 2019

Durée: du 8 avril au 31 mai 2019

VOLET ÉDUCATIF

La santé pelvienne chez la femme

Objectif: Cet atelier s'adresse aux femmes de tout âge ayant des problèmes de continence soit incontinence d'effort, urgence urinaire... aux femmes qui veulent en savoir plus pour prévenir l'avènement de problèmes d'incontinence ultérieurs. Aspect d'éducation et rééducation. Programme d'exercices. Habitudes de vie.

Personne-ressource : Nicole Geoffroy

Coût : Gratuit, groupe de 3 à 8 femmes

Lieu : Centre Actu-Elle

Horaire : Les mardis 13h15 à 15h15 (9 avril au 4 juin 2019 – sauf le 15-22 avril et le 20 mai)

Gymnastique en conscience

Objectif: Lors des séances, l'expérimentation des mouvements en conscience permet l'assouplissement, la tonification, la libération de la respiration, la détente, la diminution de la douleur et amélioration de la posture.

Personne-ressource : Nicole Geoffroy

Coût : Gratuit, groupe de 3 à 15 femmes

Lieu : Centre communautaire — Salle A, 181 rue Joseph

Horaire : Les mardis 9h30 à 11h30 (9 avril au 28 mai 2019 – sauf le 30 avril)

Réflexologie Partie 2

Objectif: Se sensibiliser à l'importance de prendre soin de ses pieds de façon consciente et s'initier à la réflexologie. «À chaque fois que je me donne du temps pour prendre soin de mes pieds, c'est tout mon Être qui en bénéficie.»

Personne-ressource : Rolande Saulnier

Coût : Gratuit, groupe de 3 à 8 femmes

Lieu : Centre Actu-Elle

Horaire : Les mardis de 19h00 à 21h00 (9 avril au 28 mai 2019)

Cuisines collectives

Objectif: Mettre en commun son temps et ses compétences pour confectionner des plats économiques, sains et appétissants que les participantes apportent à la maison.

Coût : 5,00 \$ par cuisine, groupe de 3 à 6 femmes

Lieu : Centre Actu-Elle

Horaire : Un vendredi par mois de 8 h 30 à 15 h (26 avril et 24 mai 2019)

VOLET CRÉATIF

Peinture

Objectif: Tout en vous guidant dans votre créativité, ce sera le moment de laisser l'art prendre le dessus de vos pensées. Que vous soyez novice ou bien intermédiaire, vous avez votre place dans le groupe. Venez vous joindre parmi nous.

Personne-ressource : Darlene Philippe

Coût : Toile au coût de 4\$, groupe de 6 femmes maximum.

Lieu : Centre Actu-Elle

Horaire : Les mercredis 13h15 à 15h45 (**Gr. 1 :** 10 avril au 1^{er} mai 2019
Et **Gr. 2 :** 8 mai au 29 mai 2019)

S'enraciner pour mieux s'épanouir Partie 2

Objectif: Se ressourcer avec les 4 éléments : eau, terre, air et feu. L'enracinement, pour aider à créer notre espace personnel et développer notre intuition pour une meilleure confiance en soi.

Personne-ressource : Rolande Saulnier

Coût : Gratuit, groupe de 3 à 8 femmes

Lieu : Centre Actu-Elle

Horaire : Les mercredis de 9h30 à 11h30 (10 avril au 29 mai 2019)

Bienvenue!

Souper de la fête des mères

Jeudi 9 mai 2019 à 17h30

Souper BBQ de l'AGA

Jeudi 6 juin 2019 à 17h00

Carte de membre

Pour participer aux activités du centre,
la carte de membre est obligatoire au coût de 5 \$.
Pensez à la renouveler!

Bibliothèque itinérante

Nous avons toujours besoin de livres pour notre bibliothèque itinérante.
Vous pouvez les déposer au centre.