|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| LÂCHER PRISE : DE L’ANXIÉTÉ À LA SÉRÉNITÉVenez expérimenter le lâcher-prise en 7 étapes. Ces étapes seront présentées de façon à les appliquer à une situation que vous vivez.Durée de 8 semaines Du jeudi 12 octobre au 30 novembreDe 9h15 à 11h30Bienvenue à toutes celles qui veulent retrouver le bien-être dans leur vie!GRATUIT**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****Devenez membre du Centre de Femmes pour seulement 5$ annuellement.****Avantages****Recevoir les programmations****Être invitée à l’AGA****Pouvoir occuper un siège au C.A** | **NOUVEAUTÉ AU CENTRE DE FEMMES****« GRANDIR ENSEMBLE »****Groupe d’entraide sur le deuil** **Animatrices : Rolande Thivierge et**  **Julie Maltais****Démarche de 9 rencontres s’adressant à toute femme affectée par la mort d’un proche. Ce cheminement offre un lieu privilégié où on apprivoise l’absence d’un être cher.****Du lundi 16 octobre au 11 décembre** **De 18h30 à 20h30****Du mercredi 4 octobre au 29 novembre****De 13h30 à 15h30****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****GROUPE D’ENTRAIDE** **POUR FEMMES AYANT DES COMPORTEMENTS VIOLENTS**Durée de 15 semaines(8 avant le congé des fêtes et 7 après) Du mardi 24 octobre au 12 décembre\*Possibilité de jour ou de soir\* | CENTRE DE FEMMESAU QUATRE-TEMPS279, rue Collard Ouest418-668-7698Site internet : cdf4t.com Suivez-nous sur facebookPROGRAMMATIONC:\Users\Centre4T\Desktop\automne.jpg2017Le Centre de Femmes vous appartient… Les femmes du Centre vous y attendent…Bienvenue à toutes les femmes!  |
| DÉJEUNERS-CAUSERIESLes mercredis à 9h3013 septembre : Relaxer simplement27 septembre : Vieilles au-delà des  préjugés11 octobre : L’histoire des femmes à  Alma (Société d’histoire)25 octobre : La manipulation et ses  différents visages8 novembre : Comprendre  l’hypersensibilitéC:\Users\Centre4T\Desktop\déjeuner.jpg\*2$ membre / 4$ non-membre\* | CENTRE DE JOUR Pour sortir de l’isolement, pour faire des rencontres chaleureuses et pour s’épanouir en tant que femme.Du lundi au jeudi, de 13h00 à 16h00.Un bon café, un jus ou une tisane vous sera gracieusement offert !\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_RETOUR DES ATELIERS**« LE JOURNAL CRÉATIF »** **Partir à la découverte de soi par l’écriture, le dessin et le collage.** **Durée de 8 semaines****Du lundi 16 octobre au 4 décembre****De 13h30 à 16h00****Du plaisir et de la détente garantis!****GRATUIT** | **VIACTIVE (10 semaines)** **Exercices physiques le mardi et le vendredi à 9h30****du 12 septembre au 14 novembre****\*15$ membre / 25$ non-membre\***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5 à 7 sous le thème « Le célibat et l’isolement émotionnel, parlons-en! » Avec Cindy Boulianne, sexologueMardi, 3 octobre\*Coût : 10$ (comprenant un goûter)\*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ateliers « Ma santé sexuelle »Animés par Cindy Boulianne, sexologueEn soirée, de 19h00 à 21h0024 octobre : Mon corps, je t’apprécie mais… Mon image corporelle et ses impacts sur ma sexualité.7 novembre : Vivre en harmonie avec ses hormones. 21 novembre : Ma santé sexuelle et ses plaisirs.\*Coût : 30$ (12 places seulement)\* |
|  |  |  |