|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| LÂCHER PRISE : DE L’ANXIÉTÉ  À LA SÉRÉNITÉ  Venez 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 novembre  De 9h15 à 11h30  Bienvenue 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 FEMMES  AU QUATRE-TEMPS  279, rue Collard Ouest  418-668-7698  Site internet : cdf4t.com  Suivez-nous sur facebook  PROGRAMMATION  C:\Users\Centre4T\Desktop\automne.jpg  2017  Le Centre de Femmes vous appartient…  Les femmes du Centre vous y attendent…  Bienvenue à toutes les femmes! |
| DÉJEUNERS-CAUSERIES  Les mercredis à 9h30  13 septembre : Relaxer simplement  27 septembre : Vieilles au-delà des  préjugés  11 octobre : L’histoire des femmes à  Alma (Société d’histoire)  25 octobre : La manipulation et ses  différents visages  8 novembre : Comprendre  l’hypersensibilité  C:\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, sexologue  Mardi, 3 octobre  \*Coût : 10$ (comprenant un goûter)\*  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ateliers « Ma santé sexuelle »  Animés par Cindy Boulianne, sexologue  En soirée, de 19h00 à 21h00  24 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)\* |
|  |  |  |