

Les Ateliers du Lundi 13h30 à 16h00

OSER SA LIBERTÉ POUR SE DONNER UNE VIE PLEINE DE SENS

La liberté est le fondement même du sens de la vie. En partant de ce constat, je vous invite à explorer avec moi notre pouvoir à redevenir maître de nos propres choix. En commençant par redéfinir pour chacune ce que signifie être libre. Une plus grande liberté intérieure nous permet d'assumer pleinement nos décisions et d'agir de manière plus cohérente avec nos valeurs profondes.

Animatrice : Céline Godbout

Date : Les lundis, du 14 septembre au 5 octobre 2026

Heure : 13h30 à 16h

LES MÉCANISMES DE DÉFENSE

Refoulement, fuite, autopunition, projection... nos mécanismes de défense nous protègent, mais ils peuvent aussi nous couper de nous-mêmes. Cet atelier vous invite à reconnaître ces réflexes pour mieux les apprivoiser et retrouver une relation plus authentique avec vous-même.

Animatrice : Caroline Bousquet

Dates : Les lundis, du 19 octobre au 9 novembre 2026

Heure : 13h30 à 16h00

LA VIOLENCE CONJUGALE

Une série de cinq ateliers qui permettra une meilleure compréhension de la violence conjugale et ses impacts. Nous regarderons entre autres: le cycle et les formes de violence; les mythes et réalités; la dévictimation et la reprise de pouvoir.

Animatrice : Carole Mathieu

Dates : Les lundis, du 16 novembre au 14 décembre 2026

Heure : 13h30 à 16h00

YOGA SUR CHAISE AU CENTRE COMMUNAUTAIRE

Bougez en douceur, retrouvez votre bien-être. Vous souhaitez améliorer votre souplesse, réduire le stress et renforcer votre corps sans exercices intensifs ? Découvrez le yoga sur chaise, une pratique accessible à tous.

Animatrice : Diane Bélanger Demers

Dates : Les jeudis, du 8 octobre au 10 décembre 2026

Heure : 13h00 à 14h00

GROUPE D'ÉTUDE DES BLESSURES DU COEUR

Venez identifier et soulager vos blessures du cœur et faire partie de notre groupe fermé 2026-2027. Sur une durée de 10 mois, en raison d'une rencontre par mois, vous allez vivre une expérience inoubliable au plus profond de vous-mêmes.

Animatrice : Agnès Reynaud

Dates : Les mardis 29 sept, 13 oct, 10 nov, 8 déc, 12 janv, 9 fév, 9 mars, 13 avril, 11 mai et 8 juin 2027.

Heure : 9h à 11h30

Groupe de parole
13h30 à 16h00
Avec Agnès Reynaud
Les vendredis : 18 septembre, 2 octobre, 16 octobre, 30 octobre, 13 novembre et 27 novembre 2026

Méditation
13h30 à 15h00
Avec Agnès Reynaud
Les vendredis : 11 septembre, 25 septembre, 9 octobre, 23 octobre, 6 novembre, 20 novembre, 4 décembre 2026

Déjeuner collectif
9h à 11h30
Les mercredis : 9 - 23 septembre - 7-21 octobre - 4 - 18 novembre et 2 décembre 2026

Programmation Automne 2026



Centre de Femmes
La Marg'Elle

(450) 454-1199

Cafés-Rencontres du Jeudi 9h à 11h30

MIEUX SE SOIGNER POUR FORTIFIER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE

Nous aborderons les bienfaits des aliments et des plantes médicinales pour renforcer nos défenses contre les microbes, ainsi que l'importance de mieux gérer le stress pour soutenir le système immunitaire.

Animatrice : Linda Lavoie
Date : Jeudi 17 septembre 2026

LE POUVOIR DE L'EMPATHIE

Dans cette rencontre, nous allons définir ce qu'est l'empathie envers les autres et envers soi-même. Nous explorerons les pièges à éviter dans l'attitude emphatique et d'autre part les grands bienfaits de cette qualité présente dans nos vies.

Animatrice : Denise Julien
Date : Jeudi 1^{er} octobre 2026

LES CROYANCES LIMITANTES

Et si vos croyances limitantes n'étaient pas des vérités, mais des vieilles histoires qu'on a fini par croire ? Venez explorer, dans un cadre convivial et sans jugement, ce qui vous freine encore aujourd'hui – et comment vous en libérer.

Animatrice : Caroline Bousquet
Date : Jeudi 15 octobre 2026

CE N'EST PAS CORRECT !

« Voisins, amis et familles présents pour les personnes âgées » s'adresse aux proches qui sont souvent les premiers témoins d'une situation de maltraitance et qui savent rarement comment porter assistance. Belles capsules avec une situation de maltraitance et une personne aidante

Animatrice : Mélanie Courchesne
Date : Jeudi 29 octobre 2026

LES DEUILS

Nous vivons toutes des deuils et des pertes : décès, déménagement, rupture, perte d'emploi, de logement ou d'un rêve. Quelle place leur donnons-nous dans nos vies ? Venez en parler dans un lieu sécuritaire, pour être entendue et accueillie.

Animatrice : Carole Mathieu
Date : Jeudi 12 novembre 2026

LAISSEZ-LES, DONC, FAIRE

Vous avez du mal à atteindre vos objectifs ou à vous sentir heureuse ? Ce n'est pas vous le problème, mais le pouvoir que vous accordez aux autres. Découvrez comment quatre mots peuvent vous aider à vous libérer du regard des autres et à vous concentrer sur l'essentiel.

Animatrice : Manon Brunette
Date : Jeudi 26 novembre 2026

BRICOLAGE DE NOËL

Réveillez votre enfant intérieur en créant différents ornements de Noël dans une ambiance chaleureuse et festive. Ce moment créatif vous permettra de laisser libre cours à votre imagination, de vous reconnecter à la magie des Fêtes et de repartir avec de belles décorations faites à la main.

Animatrice : Agnès Reynaud
Date : Jeudi 19 novembre 2026

MANON ET AGNÈS PARTENT EN TOURNÉE DANS NOTRE MRC DES JARDINS DE NAPIERVILLE À LA RENCONTRE DES FEMMES !

16 septembre à St-Michel,
30 septembre à Ste-Clotilde,
14 octobre à Napierville,
28 octobre à Sherrington,
11 novembre à Hemmingford,
25 novembre à St-Jacques le Mineur,
9 décembre à St-Édouard.



De 13h30 à 16h

ACTIVITÉ DE SOIR DE 18H30 À 20H30

Vivre le moment présent

Nous courons souvent après le temps : nous en manquons, nous le perdons, nous le remplissons. Cette rencontre invite à prendre conscience de l'importance de vivre le moment présent, plutôt que de rester tourné vers le passé ou l'avenir. Ensemble, nous échangerons sur les avantages et les défis de cette façon de vivre.

Animatrice : Manon Brunette
Date : Lundi 28 septembre 2026

Ensemble, redécouvrons nos compétences

Vous pensez que votre vécu n'a pas de valeur ? Au travers d'activités nous mettrons des mots sur nos forces et talents cachés et ainsi augmenterons notre confiance tout en partageant avec d'autres femmes.

Animatrice : Carole Mathieu
Date : Lundi 30 novembre 2026



NOS ÉVÉNEMENTS

LA RENTRÉE

Venez fêter avec nous le dévoilement de notre programmation « Automne 2026 ». Bienvenue aux nouvelles membres ! C'est l'occasion pour vous de venir nous rencontrer et d'en savoir plus sur nos activités et nos services. Lancement de notre journal « ESPACE FEMMES »

Animatrice : Agnès Reynaud et Manon Brunette
Date : Jeudi 3 septembre 2026 de 13h30 à 15h30

MÉDITATION AVEC LES CHEVAUX

Venez méditer avec les chevaux à St-Isidore le 15 septembre 2026. Vous avez le choix soit en matinée de 9h00 à 11h30 ou 13h30 à 16h00

JOURNÉE NATIONALE DES CENTRES DE FEMMES DU QUÉBEC

Le mardi 6 octobre 2026, nous ferons une activité en lien avec le thème de cette année. Des activités vous seront offertes afin de célébrer les pratiques et la mission des Centres de Femmes.

Animatrices : Agnès Reynaud et Manon Brunette
Date : Mardi 6 octobre 2026 de 9h à 13h30

PARTY DE NOËL

Joignez-vous à nous pour notre party de Noël. Musique, animation et surprises seront au rendez-vous. Venez célébrer avec nous ! Vous pourrez acheter votre billet dès le mois de novembre.

Jeudi 17 Décembre 2026 de 10h à 15h30
au Centre Communautaire

87 rue Perras
Saint-Rémi, Québec
J0L 2L0
(450) 454-1199

info@centrefemmeslamargelle.org
www.centrefemmeslamargelle.org

