

L'amour de soi

Atelier créé selon l'approche *En Duel ou en Duo par Valérie Sentenne. L'importance de revenir à la base, l'amour de soi. 13 concepts à mettre en pratique afin d'affiner sa personnalité, sa confiance et son autonomie.

Mardi 13h à 15h.

Dès le 29 septembre.

Les 5 blessures de l'âme

Les 5 blessures de l'âme ne laisse personne indifférent. Cet atelier permettra de cibler, d'analyser et de comprendre les différentes blessures vécues dans notre enfance. Des pistes de solutions seront présentées afin d'intervenir sur nos blessures qui guident nos comportements.

Le mercredi de 13h à 15h.

Dès le 4 novembre.

NOUVEAUTÉ

Coaching en communication

En rencontre individuelle sur rendez-vous.

- Stratégies et outils concrets pour améliorer sa communication et ses relations.
- Créer des messages puissants et stratégiques.
- Apprenez à communiquer avec clarté, structure et impact.

*Formation Psycom par Guillaume Dulude PHD.

POUR INSCRIPTION

Les ateliers, les sorties et les activités nécessitent de s'inscrire afin de réserver sa place. Seul l'atelier «Matin Douceur» l'inscription n'est pas obligatoire.

Pour s'inscrire, directement au centre de femmes au 1085 bld Sacré-Coeur Saint-Félicien ou par téléphone au (418) 679-5403.

HEURES D'OUVERTURE:

Lundi: 8h30 à 12h et 13h à 16h.

Mardi: 8h30 à 12h et 13h à 16h.

Mercredi: 8h30 à 12h et 13h à 16h.

Jeudi: 8h30 à 12h et 13h à 16h.

Vendredi: 8h30 à 11h30.

PROGRAMMATION

AUTOMNE 2026

UN PAS
POUR SOI

Centre de femmes
LA SOURCE

ATELIERS

Méditation

En petit groupe de 4 personnes, prenez le temps de vous déposer dans une pièce aménagée spécialement pour la méditation. Un doux moment de pleine conscience afin de se recentrer et de reconnecter son corps et son esprit.

Mercredi 9h.

Dès le 30 septembre.

La décidophobie

La peur de choisir! La femme prend environ 35 000 décisions par jour, qu'elles soient futiles ou cruciales. Cette surcharge décisionnelle entraîne bien souvent une lourdeur et des symptômes physiques et psychologiques importants.

- L'ABC de la prise de décision
- Les non-choix

Le mercredi 13h-15h.

Dès le 30 septembre.

Cette douleur n'est pas la mienne

« Et si l'origine de ces souffrances ne venait pas de vous ». Une nouvelle série d'ateliers tirée du livre de Mark Wolynn, où l'animatrice vous guidera à identifier les schémas dont vous avez hérité, à vous en libérer et à transformer cet héritage invisible.

Jeudi 13h à 15h.

Dès le 8 octobre.

Matin douceur

Matin Douceur permet de bien terminer la semaine en venant échanger avec un groupe de femmes. Bienveillance, confidentialité et respect mutuel entre les participantes sont au centre de cette démarche.

Tous les vendredis

de 9h à 11h.

Dès le 18 septembre.

SORTIE

Salon du livre Saguenay-Lac-Saint-Jean

Une sortie entre femmes au Salon du livre du Saguenay-Lac-Saint-Jean jeudi le 1 octobre. Place Centre-ville Jonquière.

*Payable à l'avance et non-remboursable.

Transport et billet d'entrée.

Coût: 30\$

ACTIVITÉ

Marché de Noël

Une tradition toujours autant populaire directement dans les locaux du centre. Bien au chaud avec des artisans locaux.

Samedi le 28 novembre.

*Artisans ! Réservez votre table dès maintenant.