



CENTRE DE FEMMES LA SOURCE

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2021

SAINT-FÉLICIEN ET ROBERVAL



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2021

PROGRAMME L'ÉVEIL

Le programme **L'Éveil** est une nouveauté au Centre de femmes La Source.

Le mot **éveil** signifie réalisation de soi, libération et plus précisément le retour à sa véritable nature.

Ce groupe de soutien psychosocial est offert à toutes les **nouvelles femmes** désirant être accompagnées et outillées lors d'une période difficile.

Les thèmes discutés permettront aux femmes de développer des stratégies de mieux-être globales afin de retrouver une meilleure harmonie avec soi-même.

Module 1

- Mon estime personnelle
- Ma socialisation vs mon potentiel
- La victimisation
- Reconnaître ma valeur
- L'importance de mes besoins

Mercredi 9h30

Dès le 7 avril

ou

Roberval

Jeudi 13h00

Dès le 15 avril



CLUB DE LECTURE

Se donner le droit d'être malheureux

Par **Marc-André Dufour**

Mercredi 13h

ou

Vendredi 9h30

Dès le 7 avril

Martin
douceur

Le moment idéal pour échanger avec des femmes exceptionnelles. Pas de pression, pas de jugement, seulement de l'accueil et de l'écoute.

Jeudi 9h30

Dès le 15 avril

CENTRE DE FEMMES LA SOURCE

COMMENT S'INSCRIRE

SAINT-FÉLICIEN ET ROBERVAL

PAR TÉLÉPHONE

(418) 679-5403

Jusqu'au 1 avril

IMPORTANT

1 atelier par femme

4 femmes par atelier de groupe

GRATUIT

