



PROGRAMMATION

AVRIL

Pour inscription ou annuler ta présence à une rencontre

 (819) 333-9706

 Centre de femmes l'Érige

 35 3e Avenue Ouest La Sarre

Bénévolat

Les cuisines solidaires nourrissent notre frigo communautaire... et on a besoin de vous ! Si tu veux donner un coup de main comme bénévole, ton implication sera vraiment précieuse.



Mardi 21 avril dès 9h



CERCLE DE LECTURE

Mercredi 1er avril | 17h30

Un livre, un petit goûté, une belle gang de femmes. Le cercle de lecture se rencontre pour échanger, réfléchir et partager, en toute simplicité.



ATELIER DE YOGA CRÉATION

Mercredi 8 avril dès 10h

Combinaison entre le yoga et la création artistique. Cet atelier est adapté à tous les corps et à tous les âges. C'est le moment de venir te recentrer sur toi. **Inscription requise entre le 23 mars et 6 avril.**



L'ÉQUILIBRE AU FÉMININ

Lundi 13 avril dès 12h

Viens dîner avec nous et le Centre de prévention du suicide.

Cet atelier offre un espace d'échange bienveillant pour les femmes souhaitant prendre du recul sur leur quotidien et réfléchir à leur équilibre de vie. À travers discussions, présentation et outils concrets, les participantes explorent différentes sphères de leur vie, dont la santé mentale, les relations, la charge émotionnelle, le bien-être physique, la vie personnelle et professionnelle, ainsi que la gestion du stress et des responsabilités. **Inscription requise entre le 26 mars et 9 avril.**



SPECIAL ACTIVITÉ DE FIN DE SEMAINE

ATELIER CRÉATIF

18 avril | 9h30

Viens à la rencontre de Dimani pour un atelier de confection de masque décoratif.

Inscription entre le 2 et 16 avril.



DÎNER BAR À RAMEN

Mardi 28 avril dès 12h

Viens dîner avec nous. Tes enfants sont les bienvenus. **Inscription requise entre le 9 et 23 avril.**



FEMMES ARTISANES

Mercredi 22 avril | 13h

Tu aimerais faire du tricot ou apprendre des techniques? Viens rejoindre les femmes artisanes La Sarroises avec ton matériel.