



Programmation

HIVER - PRINTEMPS 2026

CENTRE DE FEMMES PARMI ELLES

2170, boul. Bécancour, Gentilly

819 298-2585 • 866 909-2585

www.parmielles.com



Centre de Femmes Parmi Elles

Programmation

HIVER-PRINTEMPS 2026

22 JANVIER
12 FEVRIER

12 MARS

9 AVRIL
14 MAI

10 h 00

Causerie au mini-gym :

- La charge mentale et l'épuisement invisible.
- Se reconnaître comme femme, pas seulement comme mère.
- La culpabilité maternelle : d'où vient-elle et comment l'adoucir.
- La solitude et le besoin de communauté.
- Prendre soin de soi dans le quotidien.

29 JANVIER
19 FEVRIER
19 MARS
16 AVRIL
21 MAI
10 h 00

Activité piscine libre :

- Ce qui me pèse... je le laisse couler.
- Tout déposer... au fond de la piscine.
- L'eau ne juge pas.
- Flotter au lieu de performer.
- On enlève le maillot... de la culpabilité.

29 JANVIER
18 h 00

Yoga féminin et méditation
La beauté d'être femme.

6 FÉVRIER
10 h 00

Sortie de glissade sur neige
au Mont-Arthabaska.

TOUS LES
VENDREDIS
9 h 00

Café Brico.

Il n'y aura pas de café le 20 mars ainsi que le 17 avril.

20 FÉVRIER
10 h 00

Introduction à la linogravure -
Empreintes féministes.

Ateliers d'éveil musical :

1 AVRIL
8 AVRIL
15 AVRIL
22 AVRIL
29 AVRIL
6 MAI
13 MAI
20 MAI
10 h 00

- Ralentir.
- Partager.
- Se connecter ensemble.
- Renforcer les liens sociaux-affectifs.
- S'inspirer mutuellement.
- Créer des espaces d'échange entre femmes et mères.

17 AVRIL
9 h 00

À la découverte de l'escalade -
Une sortie mères et enfants.

8 MAI
10 h 00

Conférence nutritionniste: Être un modèle positif comme mère pour favoriser une saine relation aux aliments.

Halte-garderie disponible au besoin

29 MAI
10 h 00

Maternité et entreprenariat.