



CENTRE RESSOURCES
POUR **FEMMES**
— DE BEAUPORT

Programmation automne 2025

Septembre

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
1 FERMÉ	2	3	4 Épluchette : Lancement de la programmation
8 FERMÉ	9 Yoga PM Yoga soir	10 L'une et l'autre	11 Yoga AM
15	16 Yoga PM Yoga soir	17 FERMÉ	18 Yoga AM
22 Café-rencontre	23	24	25
29	30 Yoga PM Yoga soir		

Octobre

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
		1	2 Yoga AM
6 Café-rencontre	7 Yoga PM Yoga soir	8 L'une et l'autre	9 Yoga AM
13 FERMÉ	14 Yoga PM Yoga soir	15	16 Yoga AM
20 Café-rencontre	21	22	23 FERMÉ
27	28 Yoga PM Yoga soir	29	30 Yoga AM

Novembre

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
3 Café-rencontre	4 Yoga PM Yoga soir	5	6 Yoga AM
10	11 Yoga PM Yoga soir	12 L'une et l'autre	13 Yoga AM
17 Café-rencontre	18 Yoga PM Yoga soir	19	20 Yoga AM
24	25 Yoga PM Yoga soir	26	27 Yoga AM

Décembre

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
1 Café-rencontre	2 Yoga PM Yoga soir	3	4 Yoga AM
8	9	10 L'une et l'autre	11 Fête de Noël
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30	31	

Centre ressources pour femmes de Beauport
705, avenue Royale, Québec, Qc, G1E 1Z1

Site web : crfb.ca

Programmation automne 2025

Les Cafés-rencontres

Le lundi aux deux (2) semaines à partir de 13h30

Date	Thème	Groupe ou personne-ressource
22 septembre	La Marche mondiale des femmes débarque à Québec bientôt!	RGF-CN et CRFB
6 octobre	Intuition, parle-moi	Pierrette Leclerc
20 octobre	Les enjeux de l'élection municipale du 2 novembre	Naélie du RÉPAC
3 novembre	Sorcières : figures de peur ou de puissance?	CRFB
17 novembre	Initiation au mode de vie zéro déchet	Craque-Bitume
1 décembre	Égo et relations de pouvoir	Mélissa Cribb

Pause Yoga pour soi

À partir de la semaine du 8 septembre

Nous proposons des séances de yoga adaptées à vos besoins, respectant vos limites et vos capacités.

Trois créneaux sont disponibles pour s'ajuster à votre emploi du temps :

- mardi après-midi de 13h30 à 15h
- mardi soir de 18h30 à 20h
- jeudi matin de 10h à 11h30

Ces séances sont animées par Marjorie Audet. Chaque groupe est limité à 10 participantes.

L'inscription aux classes de yoga est obligatoire.

L'une et l'autre

Le groupe L'une et l'autre est un espace de partage, de soutien et de discussion destiné aux femmes de la diversité sexuelle et de genre. Les rencontres se tiennent mensuellement, chaque **deuxième mercredi du mois, à 13h30**. Les thèmes abordés sont déterminés par les participantes.

Fête de Noël

Le jeudi 11 décembre 2025 à partir de 16h00

Avec le succès retentissant de la Fête de Noël du CRFB l'an dernier, nous avons choisi de tenir l'activité dans une salle plus spacieuse. Cette année, la célébration aura donc lieu au **Centre Mgr-de-Laval, situé au 35, rue du Couvent**. Tous les détails vous seront transmis dans l'infolettre précédant l'événement.

Pour vous inscrire à une activité ou si vous avez des questions, communiquez avec nous par téléphone au 418 661-3535 ou par courriel à info@crfb.ca

**Centre ressources pour femmes de Beauport
705, avenue Royale, Québec, Qc, G1E 1Z1**

Site web : crfb.ca