



Sainte-Thècle, le mardi 6 février 2018

## UNE JOURNÉE « LA VIE COMME JE L'AIME » AVEC MARCIA PILOTE

Femmes de Mékinac vous invite à goûter à cette journée « La Vie comme je l'aime » en compagnie de Marcia Pilote le samedi 21 avril 2018. Venez :

- Prendre rendez-vous avec soi-même,
- Faire une pause pour le plaisir,
- S'accorder quelques heures pour faire le plein,
- Vivre en toute liberté une journée comme je l'aime.

### Des outils bien concrets

« Vivre ma vie comme je l'aime, c'est de m'autoriser à être qui je suis un peu plus chaque jour », précise Marcia Pilote qui profitera de cette complicité ensemble pour partager des outils bien concrets, des raccourcis et des clés qui nous aideront à construire « la Vie comme je l'aime ».



Crédit Photo : Martine Doucet

Femmes de Mékinac vous offre cette journée tel un rendez-vous privilégié avec soi-même :

- Être à l'écoute de soi. Se mettre en priorité. Se donner du répit. Se détendre.
- Mettre en banque plus d'activités qui nous apportent de l'énergie que d'activités qui nous épuisent. Se ressourcer.
- Profiter de l'expérience des autres. Reconnaître les ressources qui favorisent son bien-être. Se réseauter.
- Partager un repas ensemble en toute simplicité (Buffet froid. Libre à vous d'apporter votre vin).

C'est un rendez-vous! Bienvenue à toutes!

*Date :* Samedi 21 avril 2018

*Heure :* de 10 h 30 à 16 h

*Lieu :* Pavillon Desjardins, 140, rue Saint-Jean à Sainte-Thècle

*Coût :* 30\$ pour les membres de Femmes de Mékinac;  
35\$ pour les non-membres (repas inclus)

*Inscription :* à Femmes de Mékinac au 418.289-2588. Le paiement confirmera l'inscription.

### Qu'est-ce qu'un centre de femmes?

Les centres de femmes sont des organismes communautaires dédiés à la condition féminine. Les femmes y trouvent : soutien, accueil, ateliers, écoute, entraide, support, référence,

rencontres thématiques, actions citoyennes, défense des droits, voilà autant d'activités et de services offerts au centre de femmes.

Pour plus d'informations, les personnes intéressées sont invitées à communiquer avec Femmes de Mékinac au 418 289-2588 ou à rejoindre notre page facebook au <https://www.facebook.com/Femmes-de-Mékinac-467704170292619/>

– 30 –

Source : Julie Bordeleau, agente de promotion  
418-289-2588, [femmes\\_mekinac@globetrotter.net](mailto:femmes_mekinac@globetrotter.net)  
<http://www.femmekinac.qc.ca/>