

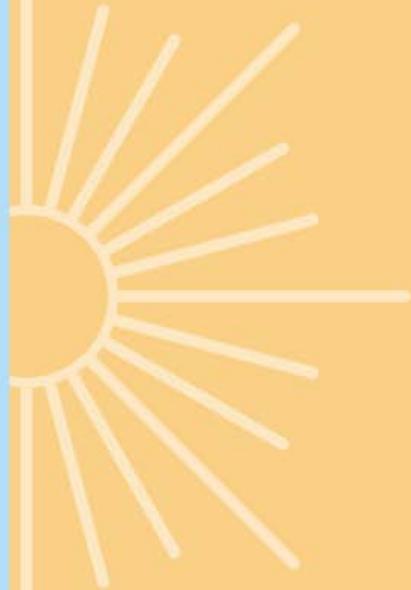


*Prendre  
son envol*

# Rapport d'activités 2024



CENTRE  
Univers Soï



## Centre Univers Soi - Mot de la présidente



C'est avec beaucoup de plaisir que je vous présente le rapport d'activités du *Centre Univers Soi* pour l'année 2024.

Nous voici déjà à la fin de notre quatrième année d'existence. Hé oui, déjà 4 ans!

Cette quatrième année a été caractérisée par le déménagement du Centre dans un plus grand local. Ce nouvel espace a permis au Centre de prendre son envol et de s'ouvrir à de multiples opportunités.

Les nouvelles activités du Centre nous rapprochent du « Pourquoi le Centre existe ». Avec ce Centre, nous voulons créer un espace où les personnes pourront trouver au même endroit, tout ce dont elles ont besoin pour leur évolution! Un espace pour échanger, discuter, se remettre en question, se transformer, être authentique, se libérer, s'élever et guérir ce qui est prêt à l'être!

Nous avons créé une communauté grandissante de membres, de participants aux activités, d'intervenantes en mieux-être et de bénévoles.

Les activités, les cours et les programmes de formation sont uniques et innovants et ils offrent la possibilité de faire un merveilleux voyage au cœur de soi-même!

Grâce aux activités du Centre, les gens se transforment de l'intérieur. Ces transformations sont profondes et durables, permettant à chacun de contribuer à ce changement systémique planétaire, propulsant ainsi l'humanité vers la 5<sup>e</sup> dimension et le Nouveau Monde.

Je continue de rêver et de croire à ce Centre. Il a tout mis en place pour soutenir les personnes qui cherchent, à trouver des réponses.

Il y a encore beaucoup à faire et à offrir. Heureusement, il y a toute une équipe en place désireuse de contribuer à ce développement. C'est un plaisir et un honneur d'œuvrer avec ces personnes.

C'est le cœur rempli d'amour, de gratitude et de joie que je choisis de continuer le développement de ce merveilleux Centre, pour le plus grand bien de tous!

*Tous ensemble!*

*Lily Morin, Présidente*

## Centre Univers Soi – 2024 en bref!

L'année 2024 s'est déroulée au 3291 chemin Ste-Foy, Québec. Cette année a débuté avec une semaine découverte (Portes ouvertes gratuites) qui a été un franc succès!

Par la suite, le Centre Univers Soi a offert différents services tels que :

- Des cours hebdomadaires :
  - o Éducation somatique (Feldenkrais);
  - o Yoga kundalini, Yin yoga et fascias et Yoga sur chaise;
  - o Qi Gong
  
- Des ateliers mensuels :
  - o Constellations familiales;
  - o Rituels à la pleine lune;
  - o Ateliers en énergie (Élevons-nous, tous ensemble);
  - o Des canalisations (Périple sur la Nouvelle Terre et Voie des Initiés);
  - o Bains sonores;
  - o Peinture intuitive;
  - o Soirées : jeux de société, danse libre et dirigée et SoulCollage.
  
- Diverses activités ponctuelles :
  - o Des conférences sur différents sujets;
  - o Concert chants et mantras.
  
- Des formations :
  - o Libérer ses blessures d'enfance;
  - o Entretenir des relations humaines saines;
  - o Transformer ses croyances et conditionnements.
  
- Des services offerts par nos intervenantes mieux-être :
  - o Accompagnement (PNL, RSI ou autre);
  - o Massothérapie;
  - o Soins énergétiques.
  
- Activités pour les membres :
  - o Déjeuner mensuel;
  - o Activités ponctuelles comme la rencontre estivale et la soirée reconnaissance.

Le Centre a terminé l'année 2024 avec 52 membres actifs comparativement à 33 l'année précédente. Nous avons aussi atteint plus de 1200 abonnés sur Facebook et plus de 500 à l'infolettre.

Plusieurs bénévoles ont rendu possibles les activités de cette année 2024. Un merci tout spécial à Céline Lambert, Lily Morin, Jacques Bélanger, Claudia Lemieux, Marielle Croft et les membres du conseil d'administration dont vous trouverez les noms en page 6.

Un énorme merci à tous ceux qui ont bénéficié des activités du Centre. Votre présence est précieuse et votre participation est fort appréciée.

## Centre Univers Soi – Sa structure

Le *Centre Univers Soi* offre trois catégories de services :

### Les activités

Les activités offertes amènent plus de conscience du corps physique et plus de présence à soi pour un meilleur bien-être physique, mental et émotif.

Cette catégorie de services comprend :

- Les cours hebdomadaires;
- Les ateliers mensuels;
- Des activités ponctuelles.

Des exemples pour chaque type d'activités sont donnés à la page précédente.

### Les programmes de formation

Le Centre offre trois programmes de formation d'une durée de 20 heures chacune répartie sur huit semaines :

- Libérer ses blessures d'enfance;
- Entretenir des relations humaines saines;
- Transformer ses croyances et conditionnements.

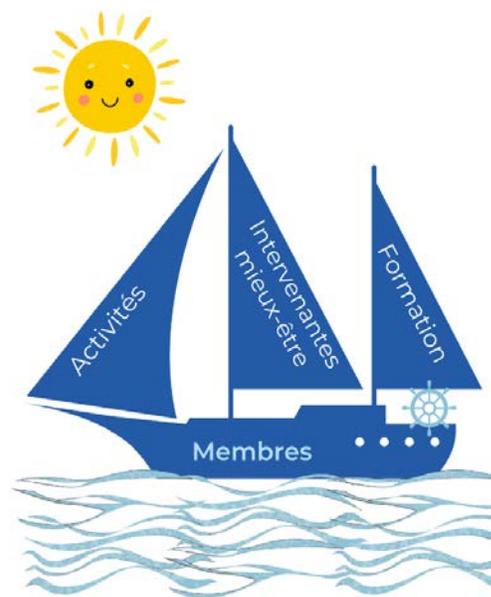
### Les services de nos intervenantes mieux-être

L'équipe d'intervenantes mieux-être est constituée de coaches, de thérapeutes et d'énergéticiennes qui offrent un accompagnement personnalisé en rencontre individuelle.

En plus de ces trois grandes catégories de services, le Centre offre des services exclusifs aux membres.

**Membres :** Toutes ces activités sont possibles grâce à l'implication des membres qui supportent l'offre de service comme la coque du navire qui supporte les mâts.

Être membre du *Centre Univers Soi* c'est contribuer au mieux-être collectif et faire partie de cette belle communauté de soutien et de partage.



*Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin!*

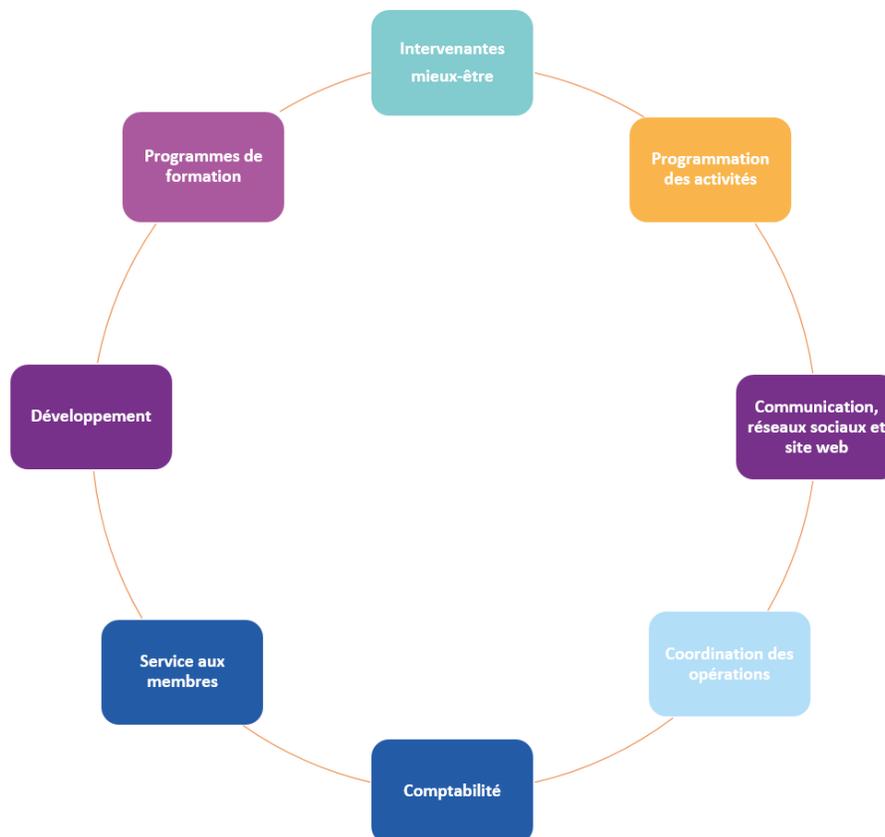
(proverbe africain)

## Centre Univers Soi - Sa structure (la suite)

Le Centre utilise une formule de gestion basée sur la collaboration et l'échange. Le Centre croit que l'avenir appartient à ceux qui sauront s'adapter aux nouvelles réalités et créer un espace où toutes les personnes se sentiront respectées et valorisées.

Pour ce faire, le Centre vise à avoir un organigramme circulaire où chacun est responsable d'un secteur d'activités. Tous doivent collaborer les uns avec les autres, dans le plaisir, la bienveillance et le respect des idées et des différences. Ce sera tout un défi, mais le Centre y croit profondément.

L'organigramme du *Centre Univers Soi* ressemblera à l'image ci-dessous lorsque tous les services seront en fonction et qu'ils seront sous la coordination de personnes distinctes. Depuis décembre 2021, plusieurs secteurs d'activité sont actifs, comme la programmation, la comptabilité, les communications, les services aux membres, les intervenantes en mieux-être et les réseaux sociaux et site web. Toutefois, actuellement plusieurs de ceux-ci sont sous la coordination de Lily Morin.



## Centre Univers Soi - Sa gouvernance

La gouvernance du Centre repose sur un conseil d'administration (CA) qui s'est donné comme mandat d'assurer le développement du Centre et de veiller à ce que la mission, la vision et les valeurs soient respectées et partagées. Les membres du CA forment aussi l'équipe de coordination et se réunissent régulièrement afin d'échanger sur les différents dossiers.

### Nos administrateurs

Le conseil d'administration actif en 2024 était constitué de sept personnes.

- Lily Morin, présidente
- Manon Guillemette, vice-présidente<sup>1</sup>
- Jacques Bélanger, trésorier
- Brigitte Bourget, secrétaire
- Monica Matte, administratrice
- Katie Doyon, administratrice
- Sylvie Plamondon, administratrice



<sup>1</sup> Jusqu'à sa démission en septembre

## Centre Univers Soi - Sa conscience durable et humaniste

Le *Centre Univers Soi* contribue au développement d'une conscience durable et humaniste. En ce sens, il veut non seulement mettre de l'avant des programmes d'accompagnement et des services répondant aux besoins des divers usagers, mais ses actions visent également à outiller ces personnes afin qu'elles deviennent autonomes et maîtres de leur destinée.

Une conscience durable est une conscience qui contribue à l'évolution de l'humanité et à son éveil. Elle amène les personnes à se connecter à leur essence véritable et cherche à développer leur plein potentiel.

Une conscience humaniste reconnaît que chaque être humain dispose de toutes les ressources nécessaires pour rayonner la joie, la liberté, l'amour et la lumière.

Une conscience durable et humaniste aura un impact important sur notre propre vie, nos relations, nos familles, notre travail et tout ce qui nous entoure. Et c'est ce que nous constatons auprès des participants du Centre.

Que ce soit grâce aux diverses activités, aux programmes de formation et/ou aux services offerts par les intervenantes mieux-être, nous constatons que des transformations se produisent dans la vie des gens. Ils utilisent les outils appris et expérimentés au Centre. Une nouvelle conscience durable et humaniste émerge de plus en plus.

Voici quelques commentaires de certains participants :

- « J'apprends à mieux connaître mes besoins, mes limites, sans me sentir coupable. »
- « Je me suis sentie renaître à nouveau avec cette fois des bases que j'ai choisies. »
- « Ça m'a aidé à mieux comprendre mes réactions, tout en comprenant mieux l'autre. »

Et comme nous le disons souvent au *Centre Univers Soi* durant les programmes de formation :

*« Transformation garantie ».*

## Centre Univers Soi – Des statistiques de participation

<b>Nombre de participants par activité en 2024</b>			
<b>Cours / Ateliers / Activités / Conférences</b>	<b>Nombre de Participants</b>	<b>Nombre de semaines</b>	<b>Moyenne de participation par activité</b>
Randonnées pédestres	364	44	8,27
Ateliers Jacques Picher	169	16	10,56
Activités des membres	142	9	15,78
Yoga sur chaise	132	23	5,74
Yoga kundalini lundi	122	41	2,98
Qi Gong	117	29	4,03
Constellations familiales	113	10	11,30
Feldenkrais	95	33	2,88
Ateliers Lise Chalifour	65	3	21,67
Autres conférences	73	13	5,62
Voyage/Bain sonore/Fascias	54	8	6,75
Musclez vos méninges (Soirée de jeux)	53	9	5,89
Méditation pleine lune	47	7	6,71
Yin yoga	37	15	2,47
Élevons-nous, tous ensemble	37	5	7,40
Danse libre et guidée	32	6	5,33
Rencontres individuelles	31	17	1,82
Méditation kundalini	29	12	2,42
Yoga kundalini jeudi	25	12	2,08
Cercle de lumière	18	1	18,00
Peinture intuitive	14	4	3,50
Dîner causerie	13	5	2,60
SoulCollage	10	4	2,50
Méditation pleine conscience	5	5	1,00
Expire ton stress	5	4	1,25
Yoga kundalini (samedi)	5	3	1,67
Méditations sacrées	4	2	2,00
Transform'Action relationnelle	2	1	2,00
Café philo / SAS de décompression	2	1	2,00
<b>Formations:</b>			
Libérer ses blessures d'enfance	32	8	4,00
Transformer ses croyances et conditionnements	12	4	3,00
Entretenir des relations humaines saines	64	16	4,00
<b>Total</b>	<b>1923</b>		

## Centre Univers Soi – Vers demain...

Le *Centre Univers Soi* est un organisme à but non lucratif. Il se veut un centre intégré pour la transformation personnelle, spirituelle, santé et mieux-être.

Le *Centre Univers Soi* a comme mission d'accompagner les personnes en quête de sens et de mieux-être dans leur cheminement personnel en valorisant la dimension humaine pour le plus grand bien de tous.

Les valeurs du Centre sont l'écoute, l'amour, l'humilité, l'engagement, la reconnaissance, la conscience et la communauté.

- En 2025, le Centre désire augmenter sa visibilité auprès des utilisateurs potentiels, soit en utilisant les réseaux sociaux, soit en créant des partenariats avec des organismes ou des entreprises.
- Le Centre désire offrir plus d'ateliers et de formations qui vont transformer profondément les anciens schémas de pensée. Ces transformations vont préparer les personnes à s'ouvrir aux nouvelles réalités amenées avec le Nouveau Monde.
- Aussi, un nouveau groupe a vu le jour au sein du Centre, le Groupe d'Intervention Salitaire (GIS). Ce groupe est composé de membres de l'équipe d'intervenantes mieux-être. Ce groupe est en plein développement et offrira ses services éventuellement au grand public.

Le *Centre Univers Soi* veut être un leader dans la transformation personnelle, spirituelle, santé et mieux-être en offrant des produits et des services uniques et innovants qui répondent aux besoins de la clientèle.

C'est avec cette conscience que le *Centre Univers Soi* va continuer son développement en 2025 et pour les années suivantes!

## Centre Univers Soi – Faits saillants États financiers 2024

### Bilan

Le solde de l'encaisse a augmenté en 2024, par rapport à l'année précédente, principalement en raison de l'augmentation des encaissements perçus d'avance. L'encaisse se compose principalement d'un compte d'opérations à la Banque Nationale du Canada, d'un compte d'épargne chez Desjardins pour le fonds de soutien financier et de la petite caisse.

Le fonds de soutien financier a diminué de 36\$ en raison des frais d'administration chargés par Desjardins.

Il n'y a aucun compte à payer au 31 décembre 2024. Par ailleurs, les revenus perçus d'avance à la fin de 2024 s'élèvent à 2 879\$ et se composent de la portion des cartes d'abonnements aux cours qui est inutilisée dans l'année courante.

Les actifs nets non affectés au 31 décembre 2024 sont de 6 017\$, par rapport à 6 443\$ au 31 décembre 2023. Cette diminution de 426\$ correspond au déficit de l'année 2024.

### Résultats

Le total des revenus est passé de 23 218\$ en 2023 à 35 901\$ en 2024, soit une augmentation de 12 683\$ (+55% par rapport à 2023). En 2024, les revenus pour les cartes de membres ont augmenté de 1 900\$. Les revenus d'activités, d'ateliers et de cours ont connus une forte augmentation de 11 233\$ en 2024 pour atteindre un total de 18 902\$. Cette augmentation vient principalement de l'augmentation de 5 800\$ dans les cartes d'abonnements aux cours et de près de 5 000\$ dans les revenus d'ateliers.

Le total des dépenses est passé de 16 088\$ en 2023 à 36 327\$ en 2024, soit une augmentation de 20 239\$ (+125% par rapport à 2023). Cette forte augmentation s'explique principalement par le coût du nouveau local depuis janvier 2024 qui a coûté 14 485\$ de plus que celui que nous avons en 2023. Aussi, nous avons en 2024, une dépense de 1 000\$ pour des honoraires professionnels en lien avec une demande de subvention que nous n'avions pas en 2023. Finalement, les honoraires des enseignants ont augmenté de 4 536\$ en 2024, soit dans la même proportion que les revenus d'activités, d'ateliers et de cours.

Certains postes de dépenses de l'année 2023 ont été reclassés afin de refléter la nouvelle présentation utilisée en 2024.

## Centre Univers Soi – États financiers

### Centre Univers Soi État des résultats Pour la période du 1er janvier au 31 décembre 2024

Revenus	2024	2023
Cartes de membre	5 200 \$	3 300 \$
Revenus d'activités / ateliers / Cours	18 902 \$	7 669 \$
Rabais membre	(560 \$)	(150 \$)
Revenus parcours de formation	5 500 \$	3 675 \$
Dons et contributions	1 599 \$	3 409 \$
Plan de visibilité et location local	4 710 \$	2 565 \$
Subventions	<u>550 \$</u>	<u>2 750 \$</u>
<b>Total revenus</b>	<b><u>35 901 \$</u></b>	<b><u>23 218 \$</u></b>
 <b>Dépenses</b>		
Salaires et avantages sociaux	0 \$	853 \$
Publicité / réseaux sociaux / site web	1 568 \$	1 955 \$
Accessoires et matériel pour local	1 962 \$	1 054 \$
Papeterie et frais de bureau	379 \$	101 \$
Frais pour activités	729 \$	247 \$
Assurances	435 \$	645 \$
Loyer	22 765 \$	8 280 \$
Honoraires professionnels	1 000 \$	0 \$
Honoraires des enseignants	<u>7 489 \$</u>	<u>2 953 \$</u>
<b>Sous-total dépenses</b>	<b><u>36 327 \$</u></b>	<b><u>16 088 \$</u></b>
 <b>Surplus (déficit)</b>	 <b><u><u>(426 \$)</u></u></b>	 <b><u><u>7 130 \$</u></u></b>

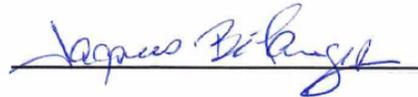
## Centre Univers Soi – États financiers

### Centre Univers Soi Bilan Au 31 décembre 2024

	2024	2023
<b>Actif</b>		
Encaisse	9 459 \$	5 000 \$
Frais payés d'avance	0 \$	2 070 \$
Comptes à recevoir	<u>40 \$</u>	<u>12 \$</u>
<b>Total de l'actif</b>	<b><u>9 499 \$</u></b>	<b><u>7 082 \$</u></b>
<b>Passif et actifs nets</b>		
<b>Passif</b>		
Fonds de soutien financier	603 \$	639 \$
Comptes à payer	0 \$	0 \$
Revenus perçus d'avance	<u>2 879 \$</u>	<u>0 \$</u>
<b>Total passif</b>	<b>3 482 \$</b>	<b>639 \$</b>
<b>Actifs nets non affectés</b>	<b>6 017 \$</b>	<b>6 443 \$</b>
<b>Total passif et actifs nets</b>	<b><u>9 499 \$</u></b>	<b><u>7 082 \$</u></b>



Katie Doyon, Administratrice



Jacques Bélanger, trésorier