

*Le Centre Univers Soi
fête ses 5 ans!*

Rapport d'activités 2025



CENTRE
Univers Soi

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 2025.

Le Centre a eu 5 ans le 20 janvier 2026. Nous en avons fait du chemin ensemble!

Cette cinquième année a été caractérisée par une croissance des activités offertes en nombre et en variété, une communauté grandissante, soutenante et engagée, une équipe d'intervenantes en mieux-être en expansion et diversifiée, une première sortie dans un salon mieux-être, la mise en place du Groupe d'Intervention Salulaire (GIS), de nouveaux parcours transformationnels, mise en place du Fonds de soutien financier (FSF) et plusieurs dossiers de fond effectués par le Conseil d'administration et une équipe dédiée.

Les activités offertes au Centre Univers Soi nous rapprochent de plus en plus du « Pourquoi le Centre existe ». Grâce au Centre, un espace est créé où les personnes peuvent 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 intégrer ce qui est prêt à l'être!

Les activités, les cours et les parcours transformationnels sont uniques et innovants. Ils offrent la possibilité de faire un merveilleux voyage au cœur de soi-même. Ces transformations sont profondes et durables, permettant à chacun de contribuer à ce changement systémique planétaire, propulsant ainsi l'humanité vers un Nouveau Monde. Je continue de rêver et de croire à ce Centre. Tout est 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 du Centre, pour le plus grand bien de tous!

Tous ensemble!

Lily Morin, Présidente

Centre Univers Soi – 2025 en bref!

L'année s'est déroulée au 3291, chemin Ste-Foy, suite 116, Québec dans les locaux que nous occupons depuis deux ans.

Le Centre Univers Soi a offert différents services tels que :

- Des activités mensuelles :
 - Des conférences sur différents sujets;
 - Des ateliers variés;
 - Des canalisations;
 - Des constellations familiales;
 - Des bains sonores;
 - Des soirées jeux de société et Karaoké.
- Des activités hebdomadaires :
 - Éducation somatique (Feldenkrais);
 - Yoga kundalini, Yin yoga et fascias et Yoga sur chaise;
 - Qi Gong
 - Randonnées pédestres.
- Des parcours transformationnels :
 - Libérer ses blessures d'enfance;
 - Reconnaître sa valeur (nouveau);
 - Entretenir des relations humaines saines;
 - Programme Ê.T.R.E. (nouveau);
 - La voie des initiés;
 - Harmonisation des chakras à la nouvelle terre (nouveau);
 - Transmutation alchimique et intégration christique (nouveau).
- Des services offerts par onze intervenantes en mieux-être :
 - Le coaching (PNL ou autre);
 - La massothérapie;
 - La Psycho-Bio-Acupressure (PBA);
 - L'hypnose;
 - Les soins énergétiques.
- Activités pour les membres :
 - Déjeuner mensuel;
 - Activités ponctuelles comme la rencontre estivale et la soirée reconnaissance.

- Le Centre a aussi mis en place deux nouveaux services en 2025 :
 - Groupe d'Intervention Salulaire* (GIS). L'idée est d'offrir une séance mieux-être à une personne en œuvrant à plusieurs. Ce groupe est formé d'intervenantes en mieux-être et de membres intéressés par cette approche. Au début, les membres du GIS se sont fait des séances (soins, coaching, etc.) entre eux pour découvrir un mode de fonctionnement opérationnel. Puis, des séances ont été offertes aux membres du Centre.
 - * Qui a une action favorable (domaine physique ou moral)
 - Fonds de Soutien Financier (FSF) : L'objectif de ce fonds est de rendre disponible à tous, le développement personnel malgré les conditions financières des participants. Ce fonds est applicable principalement pour les parcours transformationnels développés par le Centre. Le fonds peut contribuer de 25% à 50% du coût des parcours en fonction des fonds disponibles.

Le Centre a terminé l'année 2025 avec 55 membres actifs soit le même nombre que l'an dernier. Nous avons aussi atteint plus de 1300 abonnés sur Facebook et plus de 600 abonnés à l'infolettre.

Un merci tout spécial à nos bénévoles qui ont rendu possible les activités de cette année : Céline Lambert, Lily Morin, Jacques Bélanger, Claudia Lemieux, Marielle Croft, Monica Matte, Geneviève Morin et les membres du conseil d'administration (voir en page 6).

Un énorme merci à tous ceux et celles 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 grands secteurs d'activités :

Les activités :

- Il y a des cours offerts sur une base hebdomadaire et des ateliers sur une base mensuelle ou ponctuelle;
- Les cours sont constitués d'activités physiques comme le yoga kundalini, le Feldenkrais et différents types de méditation. Les activités offertes amènent plus de conscience du corps physique, plus de présence à soi et bien sûr, plus de mouvement dans le corps pour un meilleur bien-être physique, mental, émotif et énergétique;
- Les ateliers sont des activités de nature variée toujours avec le même objectif de mieux-être, de conscience et de présence à soi;
- Il y a aussi bien sûr nos populaires randonnées pédestres du samedi matin en libre accès permettant de faire connaître avantageusement le Centre.

Les services de nos intervenantes en mieux-être :

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

Les parcours transformationnels :

- Le Centre offre plusieurs parcours transformationnels répartis sur plusieurs semaines :
 - Libérer ses blessures d'enfance;
 - Reconnaître sa valeur (nouveau);
 - Entretenir des relations humaines saines;
 - Programme Ê.T.R.E. (nouveau);
 - La voie des initiés;
 - Harmonisation des chakras à la nouvelle terre (nouveau);
 - Transmutation alchimique et intégration christique (nouveau).

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.

Un navigateur solitaire est souvent confronté aux dangers de la mer. Un capitaine entouré de marins expérimentés navigue couramment en toute quiétude.



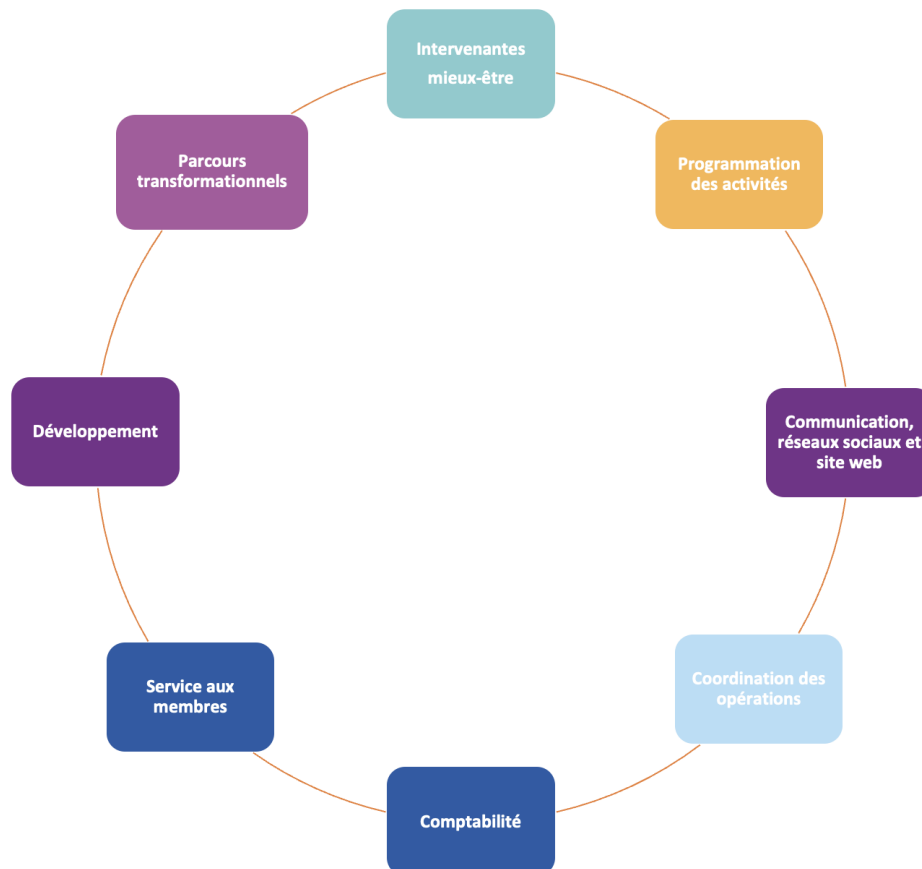
Centre Univers Soi - Sa structure (la suite)

Le Centre tient à se doter d'une structure circulaire où tous collaborent les uns avec les autres dans le plaisir, la bienveillance et le respect des idées et des différences, en ayant un responsable par secteur. Cette structure favorise l'écoute, le respect et valorise les apports individuels pour accroître la force du groupe. Ainsi, en cela, le Centre se distingue des structures hiérarchiques fondées sur le pouvoir et participe à l'implantation de nouveaux modèles de gestion.

Toutefois en raison des ressources disponibles, l'organigramme circulaire ci-dessous n'est pas pleinement en fonction. Il donne une vision de ce que le Centre sera à maturité et guide la gestion des opérations.

Dans les faits, encore cette année, la quasi-totalité des secteurs d'activités sont sous la coordination de Lily Morin.

L'organigramme du *Centre Univers Soi* ressemblera à l'image ci-dessous lorsque tous les services seront en fonction.



Centre Univers Soi - Sa gouvernance

La gouvernance du Centre repose sur un conseil d'administration (CA) de sept personnes 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 de se partager les différentes tâches à accomplir et échanger sur les différents dossiers.

Plusieurs dossiers ont été traités par le conseil d'administration en 2025 :

- Révision des règlements généraux;
- Contrat pour les accompagnants des parcours transformationnels et sélection des accompagnantes;
- Conformité à la Loi 25;
- Mise en place du Fonds de soutien financier;
- Renouvellement du bail;
- Révision de certaines sections du site web;
- Contrat de service pour une ressource pour la gestion des réseaux sociaux et de l'infolettre.

Nos administrateurs

- Lily Morin, présidente
- Lynne Ouellette, vice-présidente
- Jacques Bélanger, trésorier
- Brigitte Bourget, secrétaire
- Linda Gendreau, administratrice
- Marielle Croft, administratrice
- Sylvie Plamondon, administratrice



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 et l'amour. C'est en se reconnectant à sa vibration d'origine qu'il y parviendra.

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 qui viennent au Centre.

Que ce soit avec les parcours transformationnels, les différents ateliers ou les cours, 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 :

- « C'est un parcours léger qui m'a permis d'aller encore plus en profondeur avec bienveillance dans mes connaissances de moi et du regard que j'ai sur les autres. »
- « C'est un espace de transformation, de douceur et de profonde reconnexion à soi. »
- « Chaque fois que je franchis les portes du Centre, c'est comme si une pression invisible s'envolait de mes épaules. Ici, je peux respirer... je peux simplement ÊTRE. »
- « Je me suis sentie renaître à nouveau avec cette fois des bases que j'ai choisies, laissant derrière moi les blessures qui m'empêchaient de m'épanouir et d'être la personne unique que je suis. »

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 2026, le Centre désire :

- augmenter sa visibilité auprès des utilisateurs potentiels en utilisant les réseaux sociaux et en créant des partenariats avec des organismes ou des entreprises.
- offrir plus d'ateliers et de parcours qui vont transformer profondément les anciens schémas de pensée. Ces transformations vont préparer les personnes à s'ouvrir aux nouvelles réalités amenées avec les grandes transformations planétaires en cours.
- étendre au grand public les services du Groupe d'Intervention Salulaire (GIS).
- mettre en place une équipe de réflexion pour préparer sa migration vers son lieu final permettant son expansion.

Le *Centre Univers Soi* se veut 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 2026 et pour les années suivantes!

Centre Univers Soi – Statistiques de participation 2025

Cours/ Ateliers/ Activités	Nombre de participants	Nombre de semaines	Moyenne de participation par activité
Randonnées pédestres	260	37	7
Activités des membres	194	13	15
La gnose	171	34	5
Yoga sur chaise	168	33	5
Yoga kundalini lundi	127	34	4
Qi Gong	118	29	4
Constellations familiales	111	10	11
Karaoké	105	10	11
Conférences diverses	102	11	9
Ateliers Jacques Picher	97	11	9
Harmonisation chakras	77	7	11
Étienne, Joyeux Ki-do	74	5	15
Portes ouvertes	72	1	72
Ateliers Lise Chalifour	63	5	13
Groupe d'Intervention Salulaire	57	10	6
Feldenkrais	47	11	4
Yin yoga	41	17	2
Jeux de société	31	6	5
Programme Ê.T.R.E.	26	5	5
Voie des initiés	24	8	3
Spectacle Bob & Cath	19	1	19
Chemin de la cohérence	16	7	2
Méditation pleine lune	14	3	5
Yoga du rire	10	2	5
Élevons-nous, tous ensemble	10	3	3
Yoga kundalini samedi	9	7	1
Voyage/Bain sonore/Fascias	9	3	3
Transmutation alchimique	9	3	3
Activité unique	25	8	3
Mon espace sacré	6	2	3

Parcours transformationnels (parcours de 8 semaines)

Blessures d'enfance	64	8	8
Entretenir des relations humaines	16	8	2
Reconnaître sa valeur	104	8	13

Total	2276	(par rapport à 1892 en 2024)
--------------	-------------	------------------------------

Achalandage pour la location de la grande salle et du petit local: 756 personnes (354 en 2024)

Centre Univers Soi – Faits saillants financiers 2025

Bilan

Le solde de l'encaisse a augmenté de 2 791\$ en 2025 pour s'établir à 12 251\$. Ceci reflète l'augmentation de nos surplus d'opérations par rapport à l'année 2024. L'encaisse se compose principalement d'un compte d'opérations et d'un compte d'épargne à la Banque Nationale du Canada, d'un compte d'épargne chez Desjardins pour le fonds de soutien financier et de la petite caisse. Depuis l'automne 2025, les surplus accumulés nous ont permis d'ouvrir un compte d'épargne à la Banque Nationale du Canada, afin de bâtir un coussin dans nos liquidités en prévision de réaliser des projets futurs. Le solde de ce compte au 31 décembre 2025 est de 4 012\$.

Le fonds de soutien financier a peu fluctué en 2025, bien que trois bourses de 100\$ ont été remises au cours de l'année.

Il n'y a aucun compte à payer au 31 décembre 2025. Pour ce qui est des revenus perçus d'avance à la fin de 2025, ils s'élèvent à 3 555\$ et représentent la portion des cartes d'abonnements aux cours qui n'est pas utilisée dans l'année courante.

Les actifs nets non affectés au 31 décembre 2025 sont de 8 106\$, par rapport à 6 017\$ au 31 décembre 2024. Cette augmentation de 2 089\$ correspond au surplus de l'année 2025.

Résultats

Le total des revenus a augmenté de 6 344\$ en 2025 pour s'établir à 42 245\$, soit une augmentation de plus de 17%. Cette croissance s'explique principalement par une progression de 2 610\$ dans les revenus de parcours transformationnels et par une augmentation de 4 105\$ des revenus de location de salles.

Le total des dépenses a connu une augmentation de 3 829\$ en 2025, pour atteindre un montant 40 156\$. Nous n'avons aucune dépense en 2025 pour des accessoires et du matériel pour le local, alors que nous avons dépensé 1 962\$ en 2024 pour s'installer dans nos nouveaux locaux. Le loyer a augmenté de 2 070\$ en 2025, ce qui correspond au montant du mois de loyer gratuit que nous avons eu en 2024. Par ailleurs, les honoraires professionnels au montant de 4 050\$ se composent essentiellement des frais d'honoraires pour la préparation des publications dans les réseaux sociaux et aussi pour la rédaction de l'infolettre.

En conclusion, le Centre arrive à dégager un surplus de 2 089\$ en 2025, grâce à l'implication et au travail d'une équipe de bénévoles dévoués à le faire grandir.

Centre Univers Soi – Bilan au 31 décembre 2025

Centre Univers Soi Bilan Au 31 décembre 2025

	<u>2025</u>	<u>2024</u>
Actif		
Encaisse	12 251 \$	9 459 \$
Frais payés d'avance	0	0
Comptes à recevoir	<u>18</u>	<u>40</u>
Total de l'actif	<u><u>12 269 \$</u></u>	<u><u>9 499 \$</u></u>
Passif et actifs nets		
Passif		
Fonds de soutien financier	608 \$	603 \$
Comptes à payer	0	0
Revenus perçus d'avance	<u>3 555</u>	<u>2 879</u>
Total passif	4 163 \$	3 482 \$
Actifs nets non affectés	8 106	6 017
	<u> </u>	<u> </u>
Total passif et actifs nets	<u><u>12 269 \$</u></u>	<u><u>9 499 \$</u></u>



Lynne Ouellette, Vice-présidente



Jacques Bélanger, trésorier

Centre Univers Soi

États des résultats pour la période terminée le 31 décembre 2025

Centre Univers Soi
État des résultats
Pour la période du 1er janvier au 31 décembre 2025

Revenus	2025	2024
Cartes de membre	5 500 \$	5 200 \$
Revenus d'activités / ateliers / Cours	17 913	18 902
Rabais membres	(320)	(560)
Revenus parcours de formation	8 110	5 500
Dons et contributions	2 015	1 599
Plan de visibilité et location local	8 815	4 710
Revenus d'intérêts	12	0
Subventions	200	550
Total revenus	42 245 \$	35 901 \$
Dépenses		
Publicité / réseaux sociaux / site web	2 903 \$	1 568 \$
Accessoires et matériel pour local	0	1 962
Papeterie et frais de bureau	962	379
Frais pour activités	495	729
Assurances	499	435
Loyer	24 835	22 765
Honoraires professionnels	4 050	1 000
Honoraires des enseignants	6 412	7 489
Sous-total dépenses	40 156 \$	36 327 \$
Surplus (déficit)	2 089 \$	(426) \$