



# Rapport d'activités 2023



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 2023.

Nous voici déjà à la fin de notre troisième année de fonctionnement.

Cette troisième année a été celle où nous avons commencé à consolider nos activités tout en étant bien conscients que le développement du Centre était loin d'être terminé.

À partir de la fin de l'été, nous avons senti un besoin d'avoir notre lieu et plus d'espace pour nos activités.

Nous avons eu une belle opportunité qui s'est vite manifestée pour ce projet que nous avons mis en branle dès l'automne. À partir de décembre, nous avons commencé le déménagement du Centre vers de plus grands espaces. Quelle joie d'avoir enfin pignon sur rue dans des espaces qui nous ressemblent.

Nous avons aussi fait un virage avec notre programme de formation « Les nuances du JE ». Afin de le rendre plus accessible, nous avons converti tous les contenus, les concepts et l'esprit de ce programme. Nous avons maintenant quatre programmes qui se donnent sur huit semaines chacun :

- Développer la confiance en soi;
- Entretenir des relations humaines saines;
- Libérer ses blessures d'enfance;
- Transformer ses croyances et conditionnements.

Sur le plan financier, nous avons stabilisé nos dépenses en fonction de nos revenus. N'ayant plus de gros investissements à faire, nous avons donc terminé l'année avec un surplus.

Je continue de rêver et de croire que le Centre va soutenir les personnes en quête de sens et de mieux-être dans les années à venir. Il y a encore tellement à faire et à offrir à toutes les personnes désireuses de s'éveiller, de se transformer et d'être mieux au quotidien.

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 – 2023 en bref!

L'année 2023 s'est poursuivie dans nos locaux de l'édifice Samuel-Holland.

Le Centre Univers Soi a offert différents services tels que :

- Des services offerts par nos huit intervenantes mieux-être comme :
  - o Le coaching PNL;
  - o La massothérapie;
  - o Des soins de lit de cristal;
  - o Des soins énergétiques.
  
- Des ateliers comme :
  - o Évoluons en conscience;
  - o Des conférences;
  - o Des méditations sacrées et méditations à la pleine lune;
  - o Des cercles d'énergie;
  - o Des constellations familiales;
  - o Du SoulCollage;
  - o Et si l'abondance était faite pour toi.
  
- Des cours :
  - o Feldenkrais;
  - o Yoga kundalini;
  - o Conversation anglaise.
  
- Des formations :
  - o Libérer ses blessures d'enfance.
  
- Activités pour les membres :
  - o Déjeuner mensuel;
  - o Activités ponctuelles comme le pique-nique annuel;
  - o Le cinéma-conscience.

Le Centre a terminé l'année 2023 avec 33 membres actifs. Nous avons aussi atteint plus de 1000 abonnés sur Facebook et plus de 300 abonnés à l'infolettre. Nous avons aussi créé notre chaîne Youtube qui est encore en développement.

Plusieurs bénévoles ont rendu possibles les activités de cette année 2023. Un merci tout spécial à Marianne Plourde, Céline Lambert, Katie Doyon, Catherine Frenette, Lily Morin, Jacques Bélanger 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.

C'est ainsi que s'est déroulée la troisième année de fonctionnement du *Centre Univers Soi*. Un pas de plus sur la destinée du Centre où il y a encore beaucoup à venir et à découvrir!

## Centre Univers Soi – Sa structure

Le *Centre Univers Soi* offre trois grands services :

### Les activités :

- Il y a des cours offerts sur une base hebdomadaire et des ateliers offerts sur une base mensuelle ou ponctuelle.
- Les cours sont constitués d'activités physiques comme le yoga kundalini, les randonnées pédestres, 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;
- Les ateliers sont des activités de tout genre toujours avec le même objectif de mieux-être, de conscience et de présence à soi.

### Les services de nos intervenantes mieux-être :

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

### Les programmes de formation :

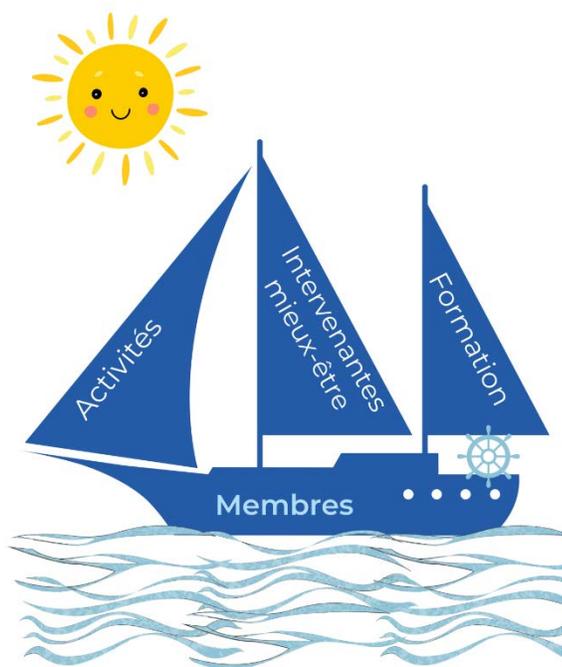
- Le Centre offre quatre programmes de formation d'une durée de 20 heures chacune répartie sur huit semaines :
  - o Développer la confiance en soi;
  - o Entretenir des relations humaines saines
  - o Libérer ses blessures d'enfance
  - o Transformer ses croyances et conditionnements

**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)



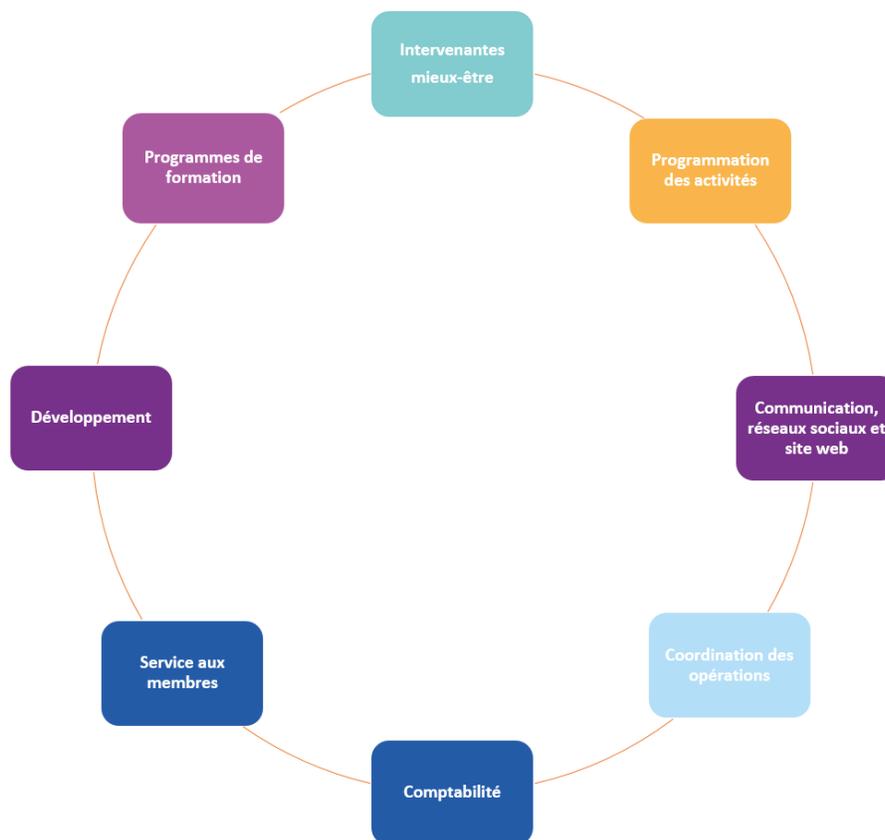
## Centre Univers Soi - Sa structure (la suite)

Le Centre utilise une formule de gestion basée sur la collaboration et l'échange. Même si cette formule n'est pas encore très répandue, le Centre a le goût d'y consacrer temps et effort. 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 a 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. C'est tout un défi, mais le Centre y croit profondément. Tous adhèrent avec joie à ce nouveau concept!

L'organigramme du *Centre Univers Soi* ressemblera à l'image ci-dessous lorsque tous les services seront en fonction. Depuis décembre 2021, seulement quelques secteurs sont actifs, comme la programmation, la comptabilité, les communications et réseaux sociaux. Beaucoup reste à faire.

### Organigramme opérationnel du Centre Univers Soi



## 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 de se partager les différentes tâches à accomplir et échanger sur les différents dossiers.

### Noms des administrateurs

Le conseil d'administration actif en 2023 était constitué de sept personnes mais un poste s'est libéré en cours d'année à la suite d'une démission.

- Lily Morin, présidente
- Manon Guillemette, vice-présidente
- Jacques Bélanger, trésorier
- Brigitte Bourget, secrétaire
- Danielle Durand, administratrice
- Marie-Josée Bédard, administratrice
- Poste vacant



## 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.

Pour que cette conscience soit durable, elle doit accepter la dualité en soi et autour de soi, de naviguer dans le chaos, de se libérer des poids qu'elle traîne, de transcender les blessures émotionnelles et les croyances limitantes, de donner un sens à la vie, de reconnaître la voix de l'ego et celle de l'âme pour que s'amorce un processus de transformation durable.

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. C'est une merveilleuse façon de rayonner!

Et comme le disait Gandhi :

*« Soyons ce changement que nous voulons voir dans le monde ».*

## Centre Univers Soi – Vers demain...

Le *Centre Univers Soi* est un organisme à but non lucratif. Il se veut un centre intégré pour le développement personnel, spirituel, 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.

Afin de continuer d'honorer sa mission, le Centre a senti très fortement à l'automne 2023, qu'il était temps de changer de local pour s'agrandir mais aussi augmenter sa visibilité.

Et ce qui devait arriver arriva...un local, parfait pour le Centre, s'est présenté. Il n'en fallait pas plus pour que l'équipe se mette en action pour organiser son déménagement.

Dès janvier 2024, une nouvelle programmation a été mise en place avec une semaine découverte gratuite pour démarrer l'année. Tout un succès. Le Centre peut maintenant offrir plus d'activités dans des espaces qui lui conviennent avec plus de participants!

En 2024, le Centre prévoit créer des collaborations avec de grandes entreprises pour offrir ses programmes de formation uniques et transformateurs. Ces programmes ont un impact réel sur la vie des gens. Les entreprises gagneront à envoyer leurs employés dans de telles formations. Un employé qui se porte bien est une ressource d'une valeur inestimable pour les entreprises.

Le *Centre Univers Soi* se veut d'être un leader dans le développement personnel, spirituel, 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 2024 et pour les années suivantes!

## Centre Univers Soi – Faits saillants États financiers 2023

### Bilan

Le solde de l'encaisse a augmenté en 2023, par rapport à l'année précédente, en raison de l'amélioration des résultats. 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 et de la petite caisse.

Il y a des frais payés d'avance à la fin de l'année 2023 pour un montant de 2070. Ceci correspond au paiement d'un mois de loyer de l'année 2024, demandé lors de la signature du bail à Place Duplessis.

Les comptes à recevoir à la fin de 2023 totalisent 12\$, comparativement à 3 300\$ au 31 décembre 2022. Le montant de 2022 représentait un engagement d'une contribution de 3 000\$ de la part d'un donateur et de subventions à recevoir de deux députés.

Le fonds de soutien a diminué de 35\$ en raison des frais d'administration chargés par Desjardins.

Il n'y a aucun compte à payer, ni de revenus perçus d'avance au 31 décembre 2023; tandis que nous avions des comptes à payer totalisant 3 907\$ à la fin de 2022, composés principalement de salaires et de déductions à la source à payer. De plus, nous avons encaissé à la fin de 2022 des revenus de formation qui avaient débuté dans cette même année pour se terminer au début de 2023.

### Résultats

Le total des revenus est passé de 39 995\$ en 2022 à 23 218\$ en 2023, malgré des augmentations de revenus pour les cartes de membres, les revenus d'activités et de formation. Ceci s'explique par le fait que la subvention salariale de plus de 22 000\$ en 2022 ne s'est pas continuée en 2023. Par contre Desjardins a octroyé une subvention de 2 500\$ au Centre pour l'aider à aménager le nouveau local qui était choisi pour le début de l'année 2024.

Le total des dépenses est passé de 50 082\$ en 2022 à 16 088\$ en 2023. Cette forte diminution s'explique principalement par le fait que le Centre n'a plus d'employé depuis le début de l'année 2023. La seule dépense de salaires pour 2023 correspond à quelques jours de travail au début de l'année et au solde de vacances, tandis qu'il y avait une employée en 2022 pendant presque toute l'année.

Par ailleurs, les frais pour la publicité/ réseaux sociaux / site web a diminué de 3 809\$ en 2023 en raison des frais de développement du site web fait en 2022 et qui n'étaient pas récurrent en 2023.

Finalement, les dépenses de papeterie et frais de bureau ont augmenté de 829\$ en 2023, puisqu'elles comprennent des achats effectués en prévision de l'aménagement du nouveau local. Ces achats sont en lien avec la subvention obtenue auprès de Desjardins. Les dépenses d'aménagement se sont complétées au début de l'année 2024.

## Centre Univers Soi – États financiers

**Centre Univers Soi  
Bilan  
Au 31 décembre 2023**

	<b>2 023</b>	<b>2 022</b>
<b>Actif</b>		
Encaisse	5 000 \$	1 694 \$
Frais payés d'avance	2 070	0
Comptes à recevoir	12	3 300
<b>Total de l'actif</b>	<b>7 082 \$</b>	<b>4 994 \$</b>
<b>Passif et actifs nets</b>		
<b>Passif</b>		
Fonds de soutien financier	639 \$	674 \$
Comptes à payer	0	3 907
Revenus perçus d'avance	0	1 100
<b>Total passif</b>	<b>639 \$</b>	<b>5 681 \$</b>
<b>Actifs nets non affectés</b>	<b>6 443 \$</b>	<b>(687) \$</b>
<b>Total passif et actifs nets</b>	<b>7 082 \$</b>	<b>4 994 \$</b>



Manon Guillemette, Vice-présidente



Jacques Bélanger, trésorier

## Centre Univers Soi – États financiers

### Centre Univers Soi

#### État des résultats

Pour la période du 1er janvier au 31 décembre 2023

Revenus	2 023	2 022
Cartes de membre	3 300 \$	900 \$
Revenus d'activités / ateliers	7 669	6 051
Rabais membre	(150)	-
Revenus parcours de formation	3 675	2 100
Dons et contributions	3 409	6 910
Plan de visibilité et location local	2 565	1 185
Subventions	2 750	22 849
<b>Total revenus</b>	<b>23 218 \$</b>	<b>39 995 \$</b>
Dépenses		
Salaires et avantages sociaux	853	33 403
Publicité / réseaux sociaux / site web	1 955	5 764
Papeterie et frais de bureau	1 402	573
Formation	0	572
Assurances	645	545
Loyer	8 280	6 900
Honoraires des formateurs	2 953	2 325
<b>Sous-total dépenses</b>	<b>16 088 \$</b>	<b>50 082 \$</b>
<b>Surplus (déficit)</b>	<b>7 130 \$</b>	<b>(10 087) \$</b>