

**Activités
gratuites**

Le Samedi 17 juin de 14h à 18h
Le Dimanche 18 juin de 14h à 17h

Retrouvons nous autour
d'activités détente et
d'ateliers de fabrication de
produits naturels

à la Cohésion Sociale Sud
partenaire de l'événement

38 sentier Benoit-Malon
Villejuif

weekend

SANTÉ
ET
BIEN-ÊTRE

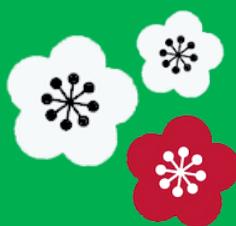
Tout le programme
www.atelierdesjolieschoses.com



Cosmétiques



Naturopathie



Massage



E.F.T



Goûter Sain



Cohérence cardiaque

Sophrologie



Yoga



Avec le soutien de

.....
L'ATELIER DES JOLIES CHOSES
Ateliers créatifs - Upcycling - Embellissement
.....



Samedi 17 Juin 2023

14h-18h

**WEEK-END SANTE
ET BIEN-ÊTRE**

Programme des Activités

FABRIQUEZ UN DEODORANT NATUREL

Séances: 14h30 - 15h30 (durée 45 min)

Avec le déodorant « maison », on se protège des perturbateurs endocriniens tels que les parabènes. Fini l'aluminium et place au naturel avec des ingrédients sains et efficaces.

FABRIQUEZ UNE LOTION VISAGE

Séances: 16h45 - 17h15 (durée 30 min)

Avec la lotion visage « maison », c'est tout en un ! A la fois, démaquillant, nettoyant, hydratant. Votre peau va gagner en vitalité et retrouver tout son éclat.

COMMENT AMELIORER SA POSTURE

Séance: 14h (durée 30 min)

La position assise: apprendre comment l'améliorer, pour éviter le mal de dos et d'autres maux comme ceux de l'estomac.

SOPHROLOGIE

Séance: 17h (durée 1h)

La relaxation fait partie intégrante de l'équilibre de notre corps. Pour améliorer son existence et développer mieux-être et détente. Séance en groupe, la séance se pratique sur un matelas au sol et habillé.

YOGA

Séances: 14h - 15h30 (durée 1h15)

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental. Séance en groupe, la séance se pratique sur un matelas au sol et habillé.

NATUROPATHIE

Séances: 15h - 16h (durée 55 min)

Quelles sont les huiles essentielles que nous pouvons utiliser à la maison ? Comment les utiliser de manière efficace et en connaître les dangers.

COHÉRENCE CARDIAQUE

Séances: 14h - 15h - 16h - 17h (durée 45 min)

C'est une respiration rythmée qui permet de gérer son stress simplement et efficacement. Visualiser en direct l'effet relaxant de cette respiration sur le stress.

KOBIDO MASSAGE VISAGE

Séances: 14h - 14h45 - 15h30 - 16h15 - 17h (durée 30 min)

Plus qu'un massage, le Kobido est un art ancestral japonais qui stimule les muscles et tissus du visage de la superficie à la profondeur. La nuque, le cou et le décolleté sont aussi travaillés.

MASSAGE CORPS

Séances: 14h45 - 15h30 - 16h15 - 17h (durée 30 min)

Les massages agissent sur l'ensemble de l'organisme: sur les tensions musculaires autant que sur les tensions nerveuses. Séance individuelle, le massage se pratique sur table et habillé.

ANIMATION ENFANT: FABRIQUER DE LA PÂTE À MODELER

Séances: 14h - 15h (durée 45 min)

Fabriquer sa propre pâte à modeler avec les ingrédients de la cuisine ! C'est sain, écologique et économique.

ANIMATION ENFANT: FABRIQUER DES POUPÉES CHAUSSETTE

Séances: 16h - 17h (durée 45 min)

Toutes ses animations seront dispensées par des professionnels.

Dimanche 18 Juin 2023

14h-17h

**WEEK-END SANTE
ET BIEN-ÊTRE**

Programme des Activités

FABRIQUEZ UNE LOTION VISAGE

Séances: 14h - 14h30 (durée 30 min)

Avec la lotion visage « maison », c'est tout en un ! A la fois, démaquillant, nettoyant, hydratant. Votre peau va gagner en vitalité et retrouver tout son éclat.

FABRIQUEZ UN DEODORANT NATUREL

Séances: 15h - 16h (durée 45 min)

Avec le déodorant « maison », on se protège des perturbateurs endocriniens tels que les parabènes. Fini l'aluminium et place au naturel avec des ingrédients sains et efficaces.

COMMENT AMELIORER SA POSTURE

Séance: 14h (durée 30 min)

La position assise: apprendre comment l'améliorer, pour éviter le mal de dos et d'autres maux comme ceux de l'estomac.

METHODE EDUCATIVE 3C

Séances: 14h30 - 15h30 (durée 45 min)

La Méthode 3C est une méthode éducative destinée à développer le calme, la concentration, le contrôle de soi, la confiance en soi et le bien-être de manière générale. L'objectif : apprendre à mieux se connaître et à gérer les émotions afin de développer des relations apaisées et équilibrées envers soi-même et envers les autres.

EFT (Technique anti stress de tapotement)

Séances: 14h - 15h - 16h (durée 45 min)

Technique de tapotement sur les méridiens pour relâcher les tensions. Thérapie à la fois douce et rapide, l'EFT agit de concert sur le corps et le psychisme : elle permet de se libérer de souffrances émotionnelles, mais aussi de certaines douleurs et phobies.

KOBIDO MASSAGE VISAGE

Séances: 14h - 14h45 - 15h30 - 16h15 (durée 30 min)

Plus qu'un massage, le Kobido est un art ancestral japonais qui stimule les muscles et tissus du visage de la superficie à la profondeur. La nuque, le cou et le décolleté sont aussi travaillés.

MASSAGE CORPS

Séances: 14h45 - 15h30 - 16h15 (durée 30 min)

Les massages agissent sur l'ensemble de l'organisme: sur les tensions musculaires autant que sur les tensions nerveuses. Séance individuelle, le massage se pratique sur table et habillé.

ANIMATION ENFANT: FABRIQUER DES POUPÉES CHAUSSETTE

Séance: 14h (durée 45 min)

ANIMATION ENFANT: FABRIQUER DE LA PÂTE À MODELER

Séances: 15h - 16h (durée 45 min)

Fabriquer sa propre pâte à modeler avec les ingrédients de la cuisine ! C'est sain, écologique et économique.

**SAMEDI ET DIMANCHE ENTRE 15H ET 17H NOUS VOUS OFFRONS LE GOUTER !!!!
VOUS DEGUSTEREZ LES SUCCULENTES CRÊPES DE ASSO94**

Toutes ses animations seront dispensées par des professionnels.

Samedi 17 Juin 2023

14h-18h

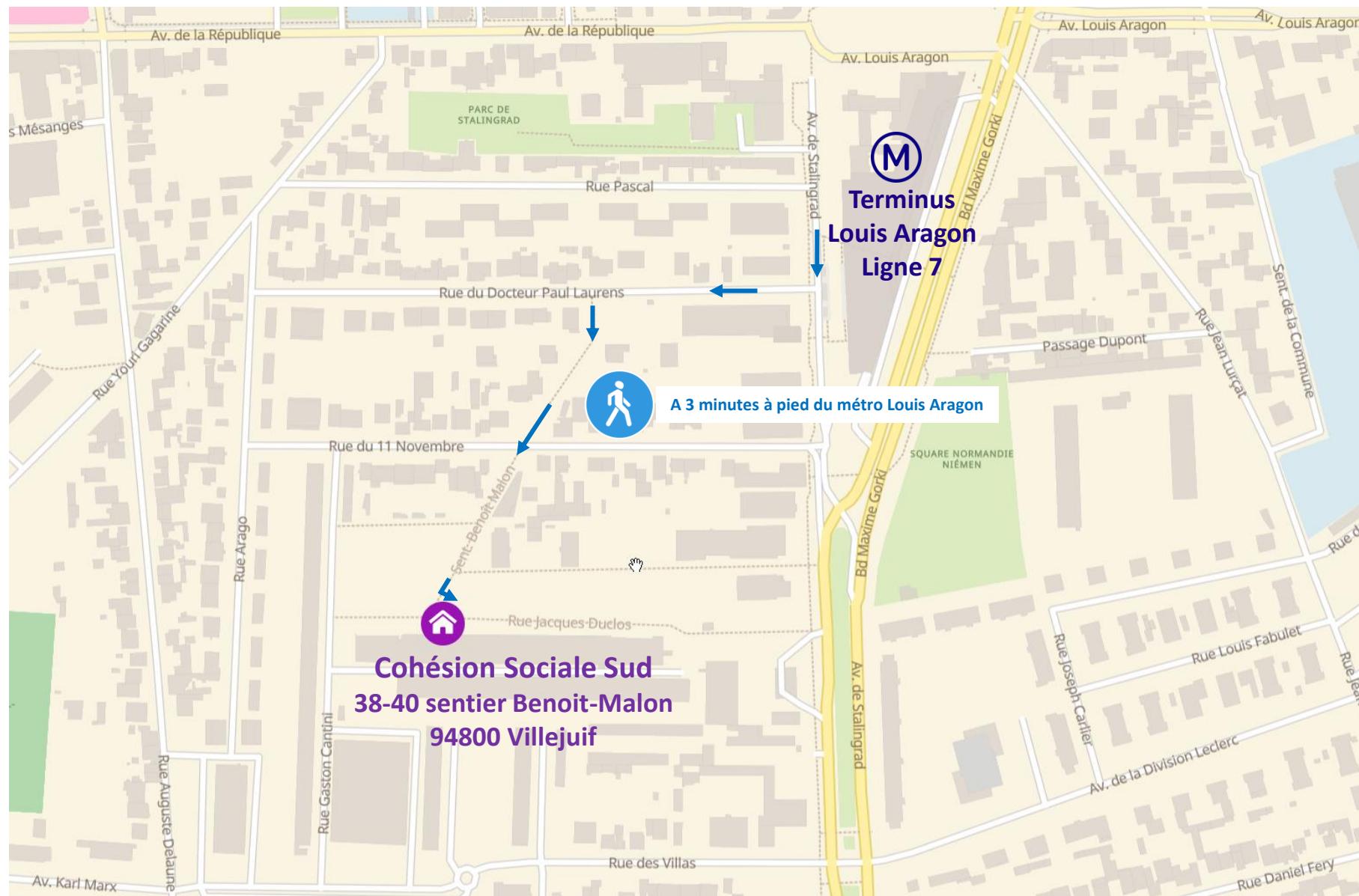
WEEK-END SANTE ET BIEN-ÊTRE

Dimanche 18 Juin 2023

14h-17h

Plan d'accès

Cohésion Sociale Sud - 38 sentier Benoit-Malon, 94800 Villejuif



INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Attention : le nombre de places par activité est limité

Par internet

www.atelierdesjolieschoses.com

HelloAsso



Par Téléphone

06.21.72.03.01

ou

06.29.16.93.28

Du lundi au vendredi entre 10h et 17h

Avec le soutien de