

les 1^{er} et 2 juin de 14h à 18h

Journées Santé Bien-être

à la Cohésion Sociale Sud – partenaire de l'événement
38 sentier Benoit-Malon Villejuif



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



avec le soutien de



Entrée gratuite
Programme et Inscription sur
www.atelierdesjolieschoses.com



Samedi 1er Juin 2024

14h-18h

**WEEK-END SANTE
ET BIEN-ÊTRE**

Programme des Activités

GROUPE DE PAROLES

Séance: 14h15 (durée 1h30)

Un temps d'échange et de partage d'idées et d'expériences sur tous les sujets qu'il vous plaira d'aborder ou qui vous préoccupe. (Se préparer à un entretien/examen... la confiance en soi... les émotions parfois difficiles à gérer... jeux vidéo en excès...). Adultes, adolescents et grands enfants sont les bienvenus.

FABRIQUEZ UN DEODORANT NATUREL

Séances: 14h - 15h (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: 16h - 16h30 - 17h (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.

YOGA

Séances: 14h - 16h (durée 1h45)

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.

MASSAGE D'INSPIRATION KOBIDO

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.

NATUROPATHIE

Séances: 14h - 15h (durée 45 min)

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

ATELIER PHOTO

Séances: 14h - 15h - 16h - 17h (durée 55 min)

"Portrait, identité et image de soi". A partir de la photographie, les enfants de 7 à 15 ans, s'amuseront à créer un autoportrait créatif et original. Tout en restant ludique, cet exercice permet d'échanger autour de l'identité et sur le potentiel créatif de la photographie pour parler de l'image de soi .

AUTOMASSAGE ET POSTURE

Séance: 16h - 17h (durée 1h)

L'**automassage** est une pratique qui consiste à se masser soi-même afin de favoriser la détente, de soulager les tensions musculaires et d'agir sur les très nombreuses zones reflexes de nos mains liées à nos organes.

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

Toutes ces animations seront dispensées par des professionnels.

Pour votre confort, pensez à venir en tenue décontractée ou en tenue de sport.

Pour le bon déroulement de ce week-end, merci d'arriver 10 minutes avant le début de votre activité et de prévenir au 06.09.98.22.30 en cas d'empêchement.

**SAMEDI ET DIMANCHE ENTRE 15H ET 17H NOUS VOUS OFFRONS LE GOUTER !!!!
VOUS DEGUSTEREZ LES SUCCULENTES CRÊPES DE L'ASSOCIATION 94ème RUE**



Dimanche 2 Juin 2024

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 UNE CREME POUR LE CORPS

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

Une crème corps ultra hydratante riche en beurre de cacao aussi bien pour les grands que les petits. Place au naturel avec des ingrédients sains et efficaces.

ART THERAPIE

Séances: 14h - 15h - 16h (durée 55 min)

L'art-thérapie, ou thérapie par l'art créatif, est une technique utilisée afin d'améliorer le bien-être psychique ou diminuer les symptômes de troubles pathologiques, au travers de différentes formes d'art.

METHODE EDUCATIVE 3C

Séances: 14h30 - 15h45 (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.

ATELIER PHOTO

Séances: 14h - 15h - 16h (durée 55 min)

"Portrait, identité et image de soi". A partir de la photographie, les enfants de 7 à 15 ans, s'amuseront à créer un autoportrait créatif et original. Tout en restant ludique, cet exercice permet d'échanger autour de l'identité et sur le potentiel créatif de la photographie pour parler de l'image de soi .

AUTOMASSAGE ET POSTURE

Séances: 14h15 – 15h30 (durée 55 min)

L'**automassage** est une pratique qui consiste à se masser soi-même afin de favoriser la détente, de soulager les tensions musculaires et d'agir sur les très nombreuses zones réflexes de nos mains liées à nos organes.

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

Activité supplémentaire

MASSAGE DU VISAGE SCULTANT

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

Le massage Facesculpting, initié par un ostéopathe, permet à la fois des libérations des tensions musculaires, ostéopathiques et émotionnelles. Il favorise la microcirculation sanguine du visage pour une peau plus douce, plus souple et un effet lifting au naturel. Ce massage comprend un massage un massage intrabuccal à la fois très surprenant et prisé par les parisiens.

Toutes ces animations seront dispensées par des professionnels.

Pour votre confort, pensez à venir en tenue décontractée ou en tenue de sport.

Pour le bon déroulement de ce week-end, merci d'arriver 10 minutes avant le début de votre activité et de prévenir au 06.09.98.22.30 en cas d'empêchement.

**SAMEDI ET DIMANCHE ENTRE 15H ET 17H NOUS VOUS OFFRONS LE GOUTER !!!!
VOUS DEGUSTEREZ LES SUCCULENTES CRÊPES DE L'ASSOCIATION 94ème RUE**



Samedi 1^{er} Juin 2024

14h-18h

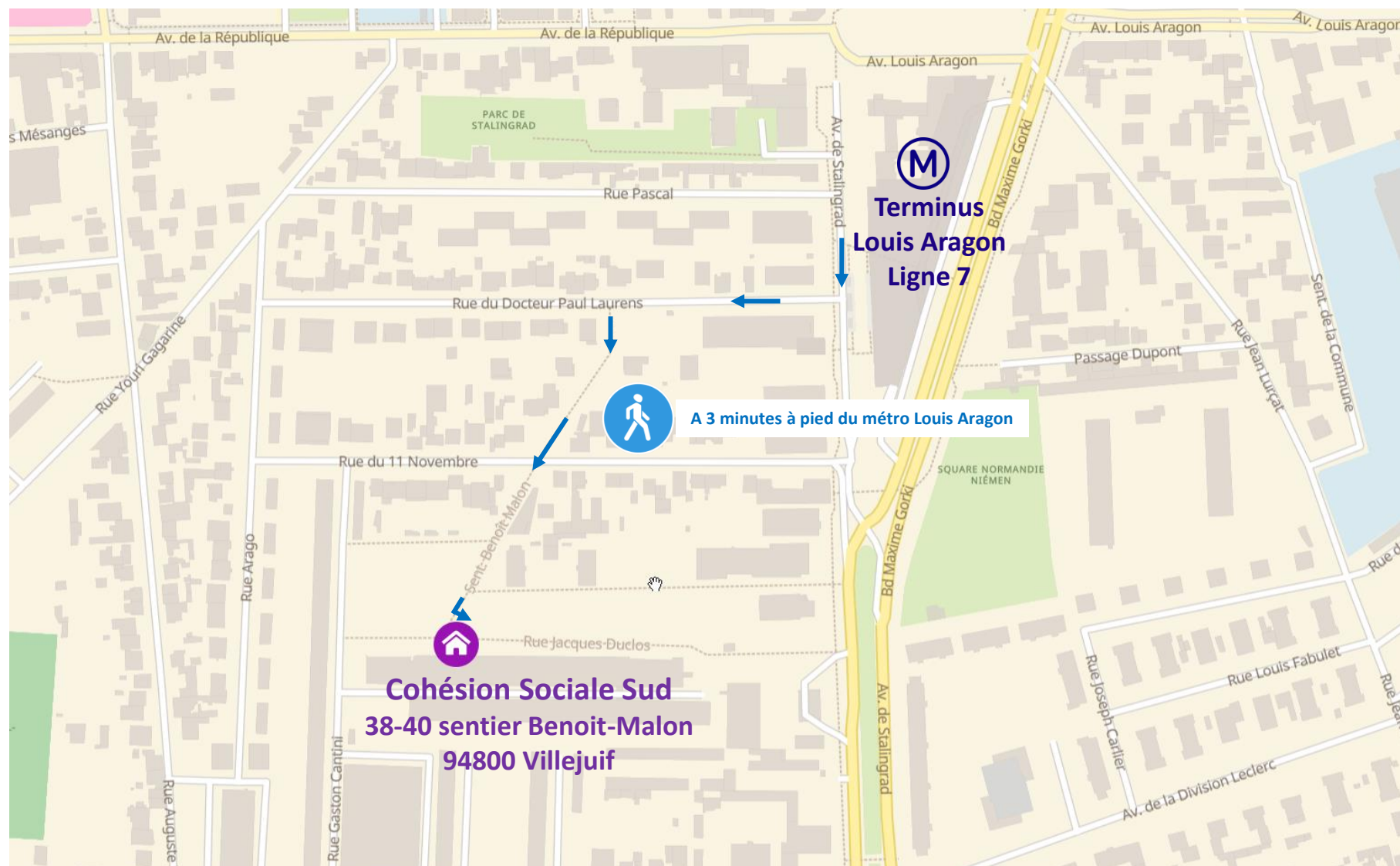
WEEK-END SANTE ET BIEN-ÊTRE

Dimanche 2 Juin 2024

14h-17h

Plan d'accès

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



INSCRIPTION RECOMMANDÉE

Attention : le nombre de places par activité est limité

Par internet

www.atelierdesjolieschoses.com



HelloAsso

Sur place directement

Si l'activité est complète à la réservation sur internet, n'hésitez pas à venir quand même car nous garderons des places supplémentaires

En cas d'empêchement, nous vous remercions de prévenir au 06.09.98.22.30 afin de libérer votre place

Avec le soutien de

Samedi 1^{er} Juin 2024
14h-18h

WEEK-END SANTE ET BIEN-ÊTRE

Dimanche 2 Juin 2024
14h-17h

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



Noha Droubi
Animations enfants



Valérie Pasteau
Home Organiser
allegeusedespace@gmail.com



Diane Lombardo
Ateliers Artistiques / Art thérapie
artemmis94@gmail.com



Christelle Gawron
Praticienne en naturopathie
gawron.christelle@gmail.com



Françoise Teillagorry
Professeure de yoga



Louiza Fidah
Directrice Cohésion Sociale



Stéphanie Lacombe
Atelier des Jolies Choses



Sylvie Grima
Photographe
<https://sylviegrima.fr>



Syrine UniVerSens
Thérapeute holistique
universsens11@gmail.com



Isabelle Martin
Psychologue et thérapeute
psychocorporelle
MassageVillejuifParis.com



94^{ème} RUE
Actions de solidarité à l'échelle locale
et internationale
94eme.rue@gmail.com



Karine Wender
Psychologue
www.doctolib.fr



Tina Viaggio
Praticienne en massage
tviaggio01@gmail.com
Wixsite.tinaviaggio