L'Atelier des Jolies Choses
vous propose à la
Cohésion Sociale Sud

Dimanche 16 Octobre 2022

13h30 - 19h

un parcours ...

BIEN-ÊTRE ET BIEN-MANGER

www.atelierdesjolieschoses.com

Cosmétiques

Recettes de saison

Goûter Sain

Produits ménagers

Feldenkraïs

Shiatsu

Sophrologie

Coach de vie

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

Sur place, petite restauration.

Pour participer aux activités,
Inscription sur place dès 13h30
(places limitées)
à partir de 9 ans.

Activités gratuites

Cohésion Sociale Sud

38 sentier Benoit-Malon, Villejuif

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

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
PREFECTURE
DU VAL-DE-MARNE

VILLEJUIF

Dimanche 16 Octobre 2022

13h30-19h

PARCOURS BIEN-ÊTRE ET BIEN-MANGER

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

PLANNING DES ACTIVITES

Démarrage des activités 14h – Inscriptions à partir de 13h30

Horaire	Cuisine **Béatrice** 8 participants	Horaire	salle ASL **isabelle G** **Jacques** **Isabelle B**	horaire	salle principale **Valerie** **1 Animateur** 8 participants	Horaire	Mezzanine **Carmen** 8 participants	Horaire	Salle du haut **Stéphanie** 8 participants	Horaire	Salle du haut **Sophie** 4 participants	Horaire	Salle vidéo **Laurence** 1 parent 1 enfant	Horaire	salle petite enfance **Isabelle M** 1 à 5 participants
14h 15h	**Cuisine de saison**	**14h 15h**	**Fabrication de lessive** 25participants	**14h30 15h30**	**pate à modeler & gel douche**	**14h 15h**	**Shiatsu**	**14h30 15h15**	**Fabrication de déodorant**	**14h30 15h10**	**Cohérence cardiaque**	**14h 14h45**	**Coaching enfant**	**14h 14h30**	**Auto Massage** 5participants
15h 16h	**Cuisine de saison**	**15h30 16h30**	**Sophrologie** 10participants	**15h30 16h30**	**pate à modeler & gel douche**	**15h15 16h15**	**Shiatsu**	**15h30 16h15**	**Fabrication de déodorant**	**15h30 16h10**	**Cohérence cardiaque**	**15h 15h45**	**Coaching enfant**	**14h45 15h15**	**Massage** individuel
16h30 17h30	**Gouter sains**	**16h45 17h45**	**Sophrologie** 10participants	**16h30 17h30**	**pate à modeler & gel douche**	**16h30 17h30**	**Shiatsu**	**16h30 17h15**	**Fabrication de shampooing solide**	**16h30 17h10**	**Cohérence cardiaque**	**16h 16h45**	**Coaching enfant**	**15h30 16h**	**Massage** individuel
17h30 18h30	**Gouter sains**	**18h 19h**	**Feldenkraïs** 10participants	**17h30 18h30**	**pate à modeler & gel douche**	**17h45 18h45**	**Shiatsu**	**17h30 18h**	**Fabrication de lotion visage**			**17h 17h45**	**Coaching enfant**	**16h15 16h45**	**Massage** individuel
								18h 18h30	**Fabrication de lotion visage**			**18h 18h45**	**Coaching enfant**	**17h 17h30**	**Massage** individuel
Horaire	BARNUM **asso94**							**18h30 19h**	**Fabrication de lotion visage**					**17h45 18h15**	**Massage** individuel
15h 18h	**gouter: crèpes et gauffres**													**18h30 19h**	**Auto Massage** 5participants
19h FIN DES ACTIVITES															

Ce programme est susceptible d'être modifié / annulé en fonction de l'évolution sanitaire et des directives gouvernementales liées aux accueils collectifs

Inscriptions sur place à partir de 13h30

Attention : le nombre de places par activité est limité

Toutes ses animations seront dispensées par des professionnels.

Vous trouverez également sur place :

- Un Espace petite restauration saine et zéro déchet

L'ATELIER DES JOLIES CHOSES

Ateliers créatifs - Upcycling - Embellissement

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
PREFECTURE DU VAL-DE-MARNE

VILLEJUIF

Dimanche 16 Octobre 2022

13h30-19h

PARCOURS BIEN-ÊTRE ET BIEN-MANGER

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

Jacques Aunidas
Praticien Feldenkrais
jacques.aunidas@hotmail.fr

Valérie Pasteau
Allégeuse d'espace
Animations enfants
allegeusedespace@gmail.com

Béatrice Ferrand
Cuisinière spécialisée
en nutrition
Beatrice.ferrand5@gmail.com

Isabelle Guérin
Cuisinière spécialisée en nutrition
gaia1394@gmail.com

Stéphanie Lacombe
Responsable d'Animations
Atelier des Jolies Choses
atelierdesjolieschoses@hotmail.com

Isabelle Martin
Professionnelle du massage
Isabell.martin@orange.fr

Isabelle Berthé
Sophrologue
http://isabelleberthe.free.fr

Sophie Michels
Praticienne en cohérence cardiaque
sophie.michels@free.fr
www.theraneo.com/michels

Carmen Vallée-Duval
Praticienne en shiatsu
cvdshiatsu@gmail.com
www.cvdshiatsu.com

Laurence Loudière
Coach enfants - ados - adultes
PNLacademie@gmail.com

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

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
PREFECTURE DU VAL-DE-MARNE

VILLEJUIF

Dimanche 16 Octobre 2022

13h30-19h

PARCOURS BIEN-ÊTRE ET BIEN-MANGER

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

VILLEJUIF

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

FELDENKRAIS
Cette méthode de "Prises de Conscience par le Mouvement" est conçue pour comprendre, découvrir et changer nos mécanismes, nos tensions, nos schémas de fonctionnement par des expériences de mouvements simples. Séance en groupe, le feldenkraïs se pratique sur un matelas au sol et habillé.

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

AUTOMASSAGE
Le bien-être au bout des doigts ! L'automassage constitue un merveilleux outil pour soulager petits maux, douleurs et stress.

MASSAGE
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.

INITIATION AU SHIATSU
Le shiatsu est une discipline énergétique manuelle pour le corps et l'esprit qui consiste en des pressions rythmées des doigts sur les points d'acupuncture. L'approche est holistique, en shiatsu on ne dissocie pas les dimensions physique, émotionnelle et psychique, tout est lié. Séance en groupe, le shiatsu se pratique sur un matelas au sol et habillé.

COACHING SCOLAIRE
L'enfant est souvent écrasé par le haut niveau d'exigences qui l'entoure…. Le coach offre à l'enfant la liberté d'exploiter son potentiel et de développer sa propre parole pour l'aider à trouver du plaisir dans ses apprentissages, pour favoriser la motivation , la curiosité et la persévérance des jeunes, tout en consolidant la relation parent/enfant.

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

BIEN MANGER
Des activités culinaires axées sur le bien-manger: confectionnez un repas à partir de fruits et légumes de saison, luttez contre le gaspillage. Des goûters sains, la cuisine des restes, la cuisine des épluchures.....

SHAMPOOING SOLIDE
Le shampoing solide permet d'économiser de nombreuses bouteilles en plastiques à usage unique. Notre shampoing est simple, sain, respectueux de votre santé et de l'environnement.

FABRIQUEZ UN DEODORANT
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
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 DE LA LESSIVE
Avec la lessive maison, finis les composants chimiques aux noms imprononçables, les perturbateurs endocriniens et les allergènes qui ont tendance à irriter la peau des plus sensibles. Autre argument de taille, la lessive maison est nettement plus économique que sa version achetée en grande surface. Découvrez la recette qui va vous changer la vie !