

les 13 et 14 Septembre 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



Activités gratuites
Programme et Inscription sur
www.atelierdesjolieschoses.com



Samedi 13 Septembre 2025

14h-18h

**WEEK-END SANTE
ET BIEN-ÊTRE**

Programme des Activités

FABRIQUEZ UN DEODORANT & UNE LOTION VISAGE

Séances: 14h - 15h15 - 16h30 (durée 1h)

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.

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.

LES HUILES ESSENTIELLES

Séances: 14h - 15h15 - 16h30 (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.

AUTOMASSAGE ET POSTURE

Séance: 14h - 16h (durée 45 min)

LA POSITION ASSISE : POURQUOI L'AMELIORER ET COMMENT ?

Evitons les tassements vertébraux, le mal de dos et les maux d'estomac...

AUTOMASSAGE : Nous apprendrons ensemble quelques manœuvres à pratiquer sur les mains, les bras, le visage, la nuque. Ces zones « reflexes » correspondent à nos organes et améliorent leur fonctionnement.

SOPHROLOGIE

Séances: 14h15 - 15h30 - 16h45 (durée 45 min)

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.

ART THERAPIE

Séances: 14h - 16h (durée 1h30)

Ces ateliers d'Art-thérapie visent à favoriser l'expression émotionnelle, renforcer le Bien-être psychologique et développer la Confiance en Soi chez les Adultes grâce à un processus créatif accompagné, stimulant la créativité, l'introspection et la connexion à ses ressources personnelles.

ATELIER ENFANTS : FABRICATION DE PÂTE À MODELER

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

Fabriquer sa propre Pâte à modeler avec les ingrédients de la cuisine !

C'est sain, écologique et économique.

ATELIER ENFANTS : LE YOGA DES EMOTIONS ! de 5 à 12 ans

Séances: 15h - 17h (durée 45 min)

Les émotions envahissent parfois. Quoi en faire ?

Donnons un nom à chacune d'elle et trouvons ensemble des idées pour les apprivoiser.



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.

Dimanche 14 Septembre 2025

14h-17h

**WEEK-END SANTE
ET BIEN-ÊTRE**

Programme des Activités

SOPHROLOGIE

Séances: 14h - 15h30 (durée 1h15)

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.

NATUROPATHIE

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

L'art de la Naturopathie est de nous enseigner à être actrice & acteur de notre santé afin de retrouver notre vitalité optimale par une hygiène de vie individualisée

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 - 15h30 (durée 1h15)

Ces ateliers d'Art-thérapie visent à favoriser l'expression émotionnelle, renforcer le Bien-être psychologique et développer la Confiance en Soi chez les Adultes grâce à un processus créatif accompagné, stimulant la créativité, l'introspection et la connexion à ses ressources personnelles.

METHODE EDUCATIVE 3C

Séances: 14h30 - 15h45 (durée 1h)

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 45 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: 15h30 (durée 45 min)

LA POSITION ASSISE : POURQUOI L'AMELIORER ET COMMENT ?

Evitons les tassements vertébraux, le mal de dos et les maux d'estomac...

AUTOMASSAGE : Nous apprendrons ensemble quelques manœuvres à pratiquer sur les mains, les bras, le visage, la nuque. Ces zones « reflexes » correspondent à nos organes et améliorent leur fonctionnement.

ATELIER POUR ENFANTS : LE YOGA DES EMOTIONS ! de 5 à 12 ans

Séances: 16h30 (durée 30 min)

Les émotions envahissent parfois. Quoi en faire ?

Donnons un nom à chacune d'elle et trouvons ensemble des idées pour les apprivoiser.

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 13 Septembre 2025

14h-18h

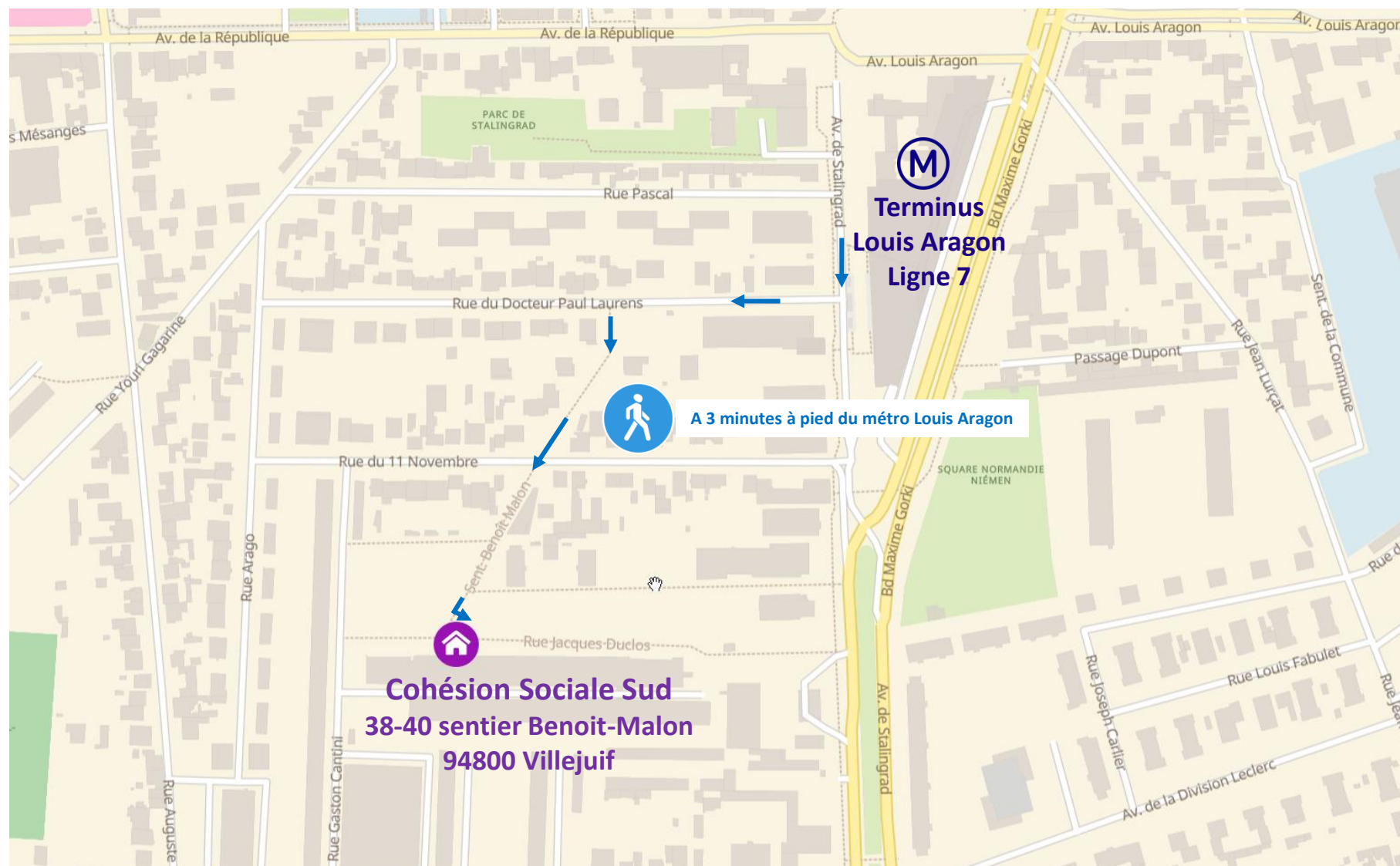
WEEK-END SANTE ET BIEN-ÊTRE

Dimanche 14 Septembre 2025

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 13 Septembre 2025
14h-18h

WEEK-END SANTE ET BIEN-ÊTRE

Dimanche 14 Septembre 2025
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



Louise Lemoine Torrès
Praticienne de Santé Naturopathe
<https://louiselemoinetorres.fr/naturopathe-lltorres/>



Isabelle Martin
Psychologue et thérapeute
psychocorporelle
MassageVillejuifParis.com



Louiza Fidah
Directrice Cohésion Sociale



Cathy Peylet
Animations enfants



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



Stéphanie Lacombe
Atelier des Jolies Choses



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



Karine Wender
Psychologue
www.doctolib.fr



Tina Viaggio
Praticienne en massage
Wixsite.tinaviaggio



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