



WEEK-END BIEN-ÊTRE

samedi 25 mai de 10h à 19h & dimanche 26 mai de 13h à 18h

Ateliers - Conférences - Détente

SAMEDI

- 10H15 FABRIQUEZ VOTRE SHAMPOING SOLIDE
- 11H ÉLABOREZ VOTRE DÉODORANT ET VOTRE DENTIFRICE
- 12H PRODUISEZ VOTRE LESSIVE ET VOTRE ADOUCISSANT
- 13H CONFECTIONNEZ VOTRE TAWASHI (ÉPONGE ZÉRO DÉCHET)
- 14H TRICOTEZ VOTRE TAWASHI 'GRATOUNETTE'
- 15H CONFÉRENCE 'UNE AUTRE VISION DU MONDE : LA PROCESS COMMUNICATION' AVEC SABRINA AIT ABDALLAH
- 16H15 APPRENEZ LES GESTES DE L'AUTO MASSAGE AVEC BÉATRICE FERRAND
- 17H30 DÉCOUVREZ LE HOME ORGANIZING ET LE PLIAGE VERTICAL AVEC VALÉRIE PASTEAU



DIMANCHE

- 13H CONFECTIONNEZ VOTRE TAWASHI (ÉPONGE ZÉRO DÉCHET) - GROUPE 1
- 13H FABRIQUEZ VOTRE SHAMPOING SOLIDE - GROUPE 2
- 14H INITIEZ-VOUS AU FELDENKRAÏS AVEC JACQUES AUNIDAS
- 15H CONFÉRENCE 'PRÉPAREZ VOS GOÛTERS SAINS ET ZÉRO DÉCHET' + ATELIER CONFECTION DE CRÊPES À LA FARINE DE CHÂTAIGNE AVEC ISABELLE GUÉRIN
- 16H FAITES DÉCOUVRIR LA RELAXATION À VOS ENFANTS AVEC ISABELLE BERTHÉ
- 17H PROFITEZ D'UN MOMENT POUR VOUS, INITIEZ-VOUS À LA RELAXATION POUR ADULTES AVEC ISABELLE BERTHÉ

Tarif unique par activité 5 €

Massage assis sur réservation 15 €

RÉSERVEZ VOS ACTIVITÉS DÈS MAINTENANT !!!

Billetterie sur place

les préventes sont en ligne :

www.atelierdesjolieschoses.com

9, rue du Colonel Marchand, 94800 VILLEJUIF
(centre-ville à côté du marché)

atelierdesjolieschoses@hotmail.com / 06.09.98.22.30

WEEK-END BIEN-ÊTRE

samedi 25 mai de 10h à 19h
dimanche 26 mai de 13h à 18h



ATELIERS

Tawashi

Petite éponge qui nous vient tout droit du Japon, plus durable et plus écologique que nos éponges traditionnelles. Tricotée ou crochetée avec des matériaux de récup (vieilles chaussettes, t-shirts) ou de fibres végétales naturelles (sisal, ...)

Cosmétiques BIO

Fabriquez vos cosmétiques naturels: shampoing, déodorant ou dentifrice. 100% écolo, composés uniquement d'ingrédients d'origine naturelle, labellisés bio et/ou slow cosmétique, tous biodégradables. Pas d'emballage plastiques néfastes

Produits ménagers "fait maison"

Fabriquez vos produits ménagers à partir d'ingrédients du quotidien. Des recettes simplissimes et économiques. 100% naturels

DETENTE

Relaxation

Pour les enfants et les adultes. La relaxation combine des exercices qui travaillent sur la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation. Ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel. Elle permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

Feldenkraïs

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.

Auto-massage

Avec la vie effrénée que nous menons, il est parfois difficile d'évacuer toutes les tensions du quotidien. L'automassage peut vous y aider. L'avantage : pas besoin de matériel coûteux, seules vos mains sont nécessaires, ainsi que quelques techniques de bases.

CONFERENCES

Goûters sains et zéro déchets

Autour d'astuces saines pour le goûter, découvrez la châtaigne, un petit fruit sain et nutritif, trop peu consommé et excellent pour la santé.

Home organizing

consiste à se faire accompagner dans son organisation quotidienne, à réduire sa charge mentale, à alléger son intérieur et retrouver du temps pour ce qui compte vraiment. Découvrez cette méthode qui permet de ranger son linge de façon simple et efficace : c'est le pliage vertical.

Process Communication

La Process Com est un outil pour se connaître, comprendre ses comportements et ses sources de motivation. C'est un outil simple, efficace et puissant de la découverte de soi et de la communication avec l'autre.

Tarif de 5 € / activité (ateliers, détente & conférences).
Toutes ses animations seront dispensées par des professionnels.

Massage assis

Les bienfaits d'une séance de massage. 15 minutes de détente et de relaxation assurés.
15 € / Séance individuelle. Réservation obligatoire.

