

Programme

Expositions du 2 au 20 mars aux Longs Prés

- Les Longs Prés au féminin
- L'endométriose par Endobreizh

ENTREE LIBRE

Pour les ateliers inscription à l'accueil du Centre.

* Réduction carte Sortir

Stands information • Prévention - 14h à 18h

- La Maison de l'après cancer - *La Maison Jaïa*
- Tout comprendre sur les règles - *Association Liberté Couleurs*
- Kiffe ton cycle menstruel - *Fanny Dousset*
- Initiation à l'auto-palpation - *Association Jeune et Rose*



Ateliers • Rencontres - 14h à 17h30

à partir de 14h	Atelier créatif «Je pimpe mon tote bag» - 1h	6€ / 3€*
à 14h00	Atelier auto-massage des mains - <i>Anna Le Blaye</i> - 25min	6€ / 3€*
à 14h30		
à 14h00	Atelier diététique n°1 - <i>Emma Salaun</i> - 1h30 Ménopause : comprendre son corps et nourrir son équilibre	12€ / 6€*
à 16h00	Atelier diététique n°2 - <i>Emma Salaun</i> - 1h30 La femme, ses cycles et l'alimentation	
à 14h00	Atelier physique n°1 - <i>Quentin Le Nay</i> - 30 min « Mon corps change ...et si j'apprenais à ne pas le ghaster » Comment gérer son cycle ?	6€ / 3€*
à 14h40	Atelier physique n°2 - <i>Quentin Le Nay</i> - 30 min « Après mon accouchement, je me réapproprie mon corps » Réeduquer son corps après l'accouchement.	
à 15h20	Atelier physique n°3 - <i>Quentin Le Nay</i> - 30 min « Cycle à l'arrêt, corps toujours en mouvement » La ménopause n'est pas un frein	
à 15h30	Atelier Kiffe ton cycle - <i>Céline Ménard</i> - 1h30 « La ménopause et prémenopause »	8€ / 4€*
à 16h00	Atelier On se relâche en sophrologie - <i>Bertrand Culerier</i> - 45min « Comment se relaxer facilement ? »	6€ / 3€*
à 17h00	Atelier On se lâche en théâtre - <i>Bertrand Culerier</i> - 45min « Exprimer des émotions »	6€ / 3€*



Sur le quartier : Balade des femmes de Maurepas en partenariat avec La Maison du projet.
Rendez-vous 14h30 devant la salle Guy Ropartz.