

Programme

ENTREE LIBRE

Pour les ateliers inscription
à l'accueil du Centre.

* Réduction carte Sortir

Expositions du 2 au 20 mars aux Longs Prés

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

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 - Anna Le Blaye - 25min

6€ / 3€*

à 14h30

à 14h00

Atelier diététique n°1 - Emma Salaun - 1h30

12€ / 6€*

Ménopause : comprendre son corps et nourrir son équilibre

à 16h00

Atelier diététique n°2 - Emma Salaun - 1h30

La femme, ses cycles et l'alimentation



à 14h00

Atelier physique n°1 - Quentin Le Nay - 30 min

« Mon corps change ...et si j'apprenais à ne pas le ghoster »

Comment gérer son cycle ?

6€ / 3€*

à 14h40

Atelier physique n°2 - Quentin Le Nay - 30 min

« Après mon accouchement, je me réapproprie mon corps »

Rééduquer son corps après l'accouchement.

à 15h20

Atelier physique n°3 - Quentin Le Nay - 30 min

« Cycle à l'arrêt, corps toujours en mouvement »

La ménopause n'est pas un frein



à 15h30

Atelier Kiffe ton cycle - Céline Ménard - 1h30

« La ménopause et préménopause »

8€ / 4€*

à 16h00

Atelier On se relâche en sophrologie - Bertrand Culerier - 45min

« Comment se relaxer facilement ? »

6€ / 3€*

à 17h00

Atelier On se lâche en théâtre - Bertrand Culerier - 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.