



ATELIER

« Santé & Bien-être au féminin »

2024 - 2025

Les contenus des ateliers mensuels (**gratuits**) concernent plusieurs niveaux :

- par les pratiques: le plan corporel, énergétique et mental.
- par les informations et documents distribués : le plan intellectuel.
- par les partages entre femmes : la convivialité, la confiance en soi.

Pourquoi « au féminin » ?

La réalité anatomique et de circulation de l'énergie ainsi que l'équilibre hormonal spécifique aux femmes sont pris en compte dans les pratiques proposées, qui favorisent la santé et le bien-être.

Chaque atelier, pendant 2 heures, tous les 2^{èmes} mardi du mois de 9h15 à 11h15.

Ces pratiques sont adaptables et ouvertes à tous les âges adultes sans limites, y compris aux femmes enceintes (l'Animatrice est une ancienne Sage-Femme)

Chaque séance comprend les temps successifs suivants :

- un temps pour se dire bonjour et partager,
- mise en route énergétique,
- pratiques corporelles,
- apports théoriques (documents donnés aux femmes),
- relaxation
- pratiques par 2

Une pause, au milieu de la matinée, favorise les échanges

L'Animatrice – Colette, formée aux pratiques enseignées, a exercé pendant 25 ans dans les disciplines proposées comme animatrice et formatrice.

Calendrier prévisionnel

2024 - 2025

Lieu où pratiquer

Dans salle polyvalente du BEFFROI de Jouy le Moutier
Tous les deuxièmes mardis du mois de 9 h 15 à 11 h 15 à partir d'octobre.

2024		
08 octobre	12 novembre	10 décembre
2025		
14 janvier	11 février	11 mars
08 avril	13 mai	
Juin à préciser de 9h à 15h avec pique-nique		

Renseignements et Inscriptions

**Dominique Baron (06 82 54 98 25) dominique.baron9595@orange.fr ou
Jeanine Marsac (06 71 17 86 34) ou assoajils@yahoo.fr**

**Adhésion annuelle obligatoire à AJILS :
15 € pour une personne, 20 € pour la famille, ou 5 €
(demandeur d'emploi, étudiant, personne en difficulté, ...)**

Nota : essai libre pour la 1^{ère} participation à ces ateliers
L'association se réserve la possibilité de supprimer un cours, si le nombre d'inscrits n'est pas suffisant

p 2/2

Association Jocassienne d'Initiatives pour des Liens Solidaires

Centre culturel 96 Avenue des Bruzacques 95280 Jouy le Moutier
N° de SIRET: 451 491 070 00012 - Code APE: 9499Z
Agrément : Jeunesse et éducation populaire 95-2007-JEP 035
e-mail: assoajils@yahoo.fr - <http://www.ajils.fr>