



**Association Jocassienne d'Initiatives pour des Liens  
Solidaires**

Maison des Associations 1 bis rue des Valanchards  
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](mailto:assoajils@yahoo.fr) - <http://www.ajils.fr>

## **ATELIER « Santé & Bien-être au féminin »**

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

- par les pratiques , le plan corporel , énergétique et mental.
- par les informations et documents, 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.

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 atelier, pendant 2 heures, le mardi matin (9h15 /11h15), comprend les temps successifs suivants :

- 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

### Le mardi

8 octobre 2019	12 novembre 2019	10 décembre 2019
14 janvier 2020	4 février 2020	10 mars 2020
		23 juin 2020*

\*la rencontre du 23 juin se déroulera sur la journée (programme à préciser ultérieurement)

### Lieu où pratiquer

Ces ateliers se déroulent à la Maison des Associations (salle orange) (1bis, rue des Valanchards, 95280 Jouy-Le-Moutier)

### Covoiturage

A l'inscription, précisez votre moyen de déplacement (à pied, en voiture, ...) afin d'organiser un covoiturage, pour un rendez-vous

## Renseignements et Inscriptions

Monique Rotrou (01 34 43 19 76),  
Dominique Baron (06 82 54 98 25) ou [assoajils@yahoo.fr](mailto: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, ...)**

L'association se réserve la possibilité de supprimer un cours, si le nombre d'inscrits n'est pas suffisant